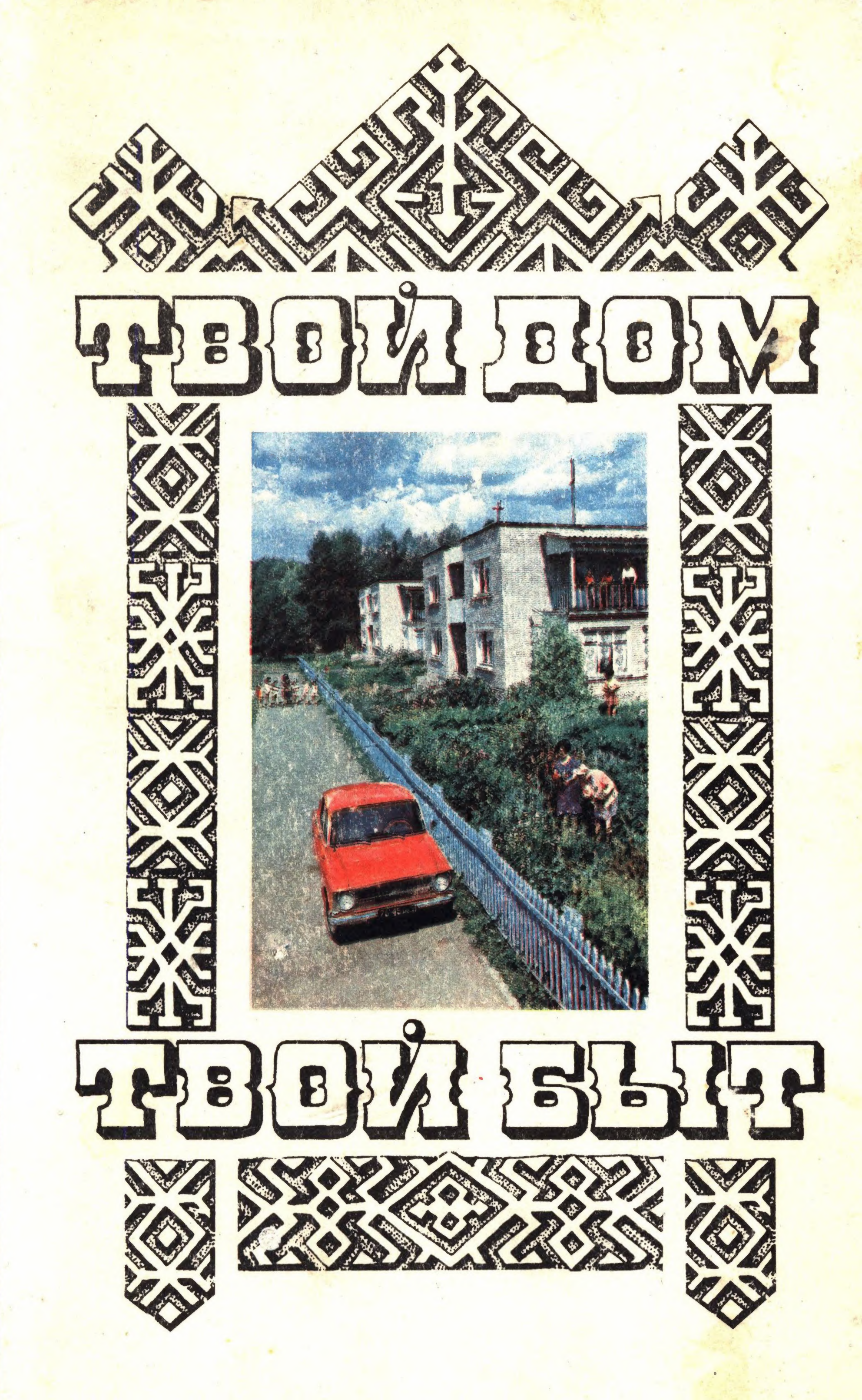

ТВОЙ ДОМ
ТВОЙ БЫТ



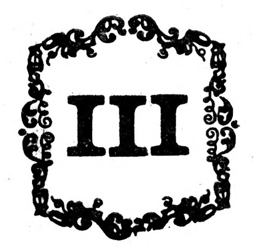
«КАЙНАР»



Здесь вы найдете рекомендации, как спланировать приусадебный участок, обставить квартиру, произвести ее ремонт, как ухаживать за мебелью, посудой, а также массу других практических советов.



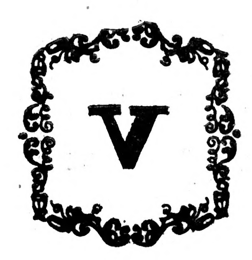
Эта глава поможет вам овладеть основами рационального питания, сэкономить время на приготовление пищи, научит, как заготавливать продукты впрок, как хранить овощи и фрукты.



Как сохранить своё здоровье? Такой вопрос волнует людей всех возрастов, на него и дается ответ в этой главе. Дано также множество советов по интересующим вас проблемам личной гигиены.



Воспитание детей — проблема номер один, особенно для молодой семьи. Советы по уходу за ребенком от момента рождения до 7 лет, а также по воспитанию детей-школьников приведены в этой главе.



Выбрать фасон платья и ткань для него, сделать отделку к одежде и белью, сделать самой выкройки, связать шарф, шапочку, костюмчик для ребенка, свитер для себя и мужа поможет вам эта глава.



Чем занять свое свободное время? Можно — работой в саду, на огороде или пасеке. Можно разводить цветы, рыбок, заняться дрессировкой домашних животных. Помогут вам в этом рекомендации VI главы.



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«КАЙНАР»
АЛМА-АТА 1979

УДК 64
Т 27 **Твой дом, твой быт.** Алма-Ата, «Кайнар», 1978.
352 стр.

Книга «Твой дом, твой быт» охватывает широкий круг вопросов, связанных с ведением домашнего хозяйства, гигиеной быта, физической культурой и здоровьем человека, питанием, воспитанием детей, рукоделиями и любительскими занятиями жителей сельской местности.

В ней даны обзорные статьи и общие рекомендации по ряду вопросов с тем расчетом, чтобы читатель сам сделал необходимые выводы и выбор. Адресована в первую очередь молодым семьям, устраивающимся на жительство в селах и рабочих поселках, однако в ней могут найти полезные для себя советы и другие слои населения.

39+613

$Т\frac{40402-142}{403(07)-78}106-76$

ПРЕДИСЛОВИЕ

Растут и хорошеют наши села. Множество проблем встает перед новоселами, особенно молодыми семьями. И первая из них — как устроить свой быт. Тут и планировка приусадебного участка, и озеленение двора, и меблировка комнат, их освещение, организация домашнего хозяйства и многое другое.

Человек, говорил А. М. Горький, по натуре своей художник, поэтому он везде и всюду стремится вносить в свою жизнь красоту. Наша промышленность выпускает немало красивых и добротных товаров народного потребления. Однако главное заключается не в том, чтобы иметь максимум мебели, одежды, продуктов питания, а в том, чтобы уметь правильно ими пользоваться. Ведь некрасиво или неудобно обставленная квартира кажется неуютной, тесной, скучной, плохо подобранная одежда — малопривлекательной, а неправильно организованное питание может нанести вред здоровью.

Наша книга преследует одну цель — помочь молодой семье организовать свой быт в условиях сельской местности. Проблема эта актуальна, и в нашей стране ей придается большое значение. «Гуманизм нашего строя, нашего социалистического общества всегда,— записано в «Основных направлениях развития народного хозяйства СССР на 1976—1980 годы»,— даже в тяжелые времена, ярко проявлялся в заботе об условиях труда, охране здоровья, о росте образованности и культурного уровня советских людей»[1].

Домашние обязанности, на первый взгляд, не так уж трудны и сложны. Но это только на первый взгляд. Тем более усложняются они, когда работа по дому ложится на плечи только женщины. Заботы о детях, об украшении и убранстве дома, о правильном и рациональном питании, о красивой одежде для себя и своей семьи отнимают немало сил и времени, особенно, когда женщина работает.

Тут важно правильно спланировать домашнюю работу: не только на каждый день, но и на более длительные сроки. При этом следует учесть такие трудоемкие работы, как ремонт квартиры, стирка, заготовка продуктов впрок. Но самое главное — необходима помощь всех членов семьи. Каждый должен выполнять определенные постоянные обязанности по дому. Только в этом случае домашние дела из тяжелого бремени превращаются в приятную, доставляющую удовольствие работу.

В основу настоящей книги легло ранее изданное «Домоводство» (издание 4, «Колос» — «Кайнар», 1969), значительно сокращенное и переработанное. Кроме того, использованы (также переработанные) материалы из других изданий (они указаны в списке использованной литературы).

Отзывы и замечания по содержанию и полиграфическому исполнению книги просим направлять по адресу: 480009, Алма-Ата, ул. Советская, 50, издательство «Кайнар».

---

[1] Материалы XXV съезда КПСС. М., Политиздат, 1976, стр. 122.

ДОМ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ...



На улучшение жилищных условий рабочего класса, крестьянства и интеллигенции в нашей стране ежегодно выделяются огромные средства. Только за десятую пятилетку в стране намечено ввести «... в действие 545—550 миллионов квадратных метров общей жилой площади жилых домов...»[1]

В связи с социально-экономическими преобразованиями на селе особенно большой объем работ в этом направлении предстоит проделать в сельской местности. Строительство здесь ведется и будет вестись за счет государства, путем жилищно-строительной кооперации и индивидуальных застроек.

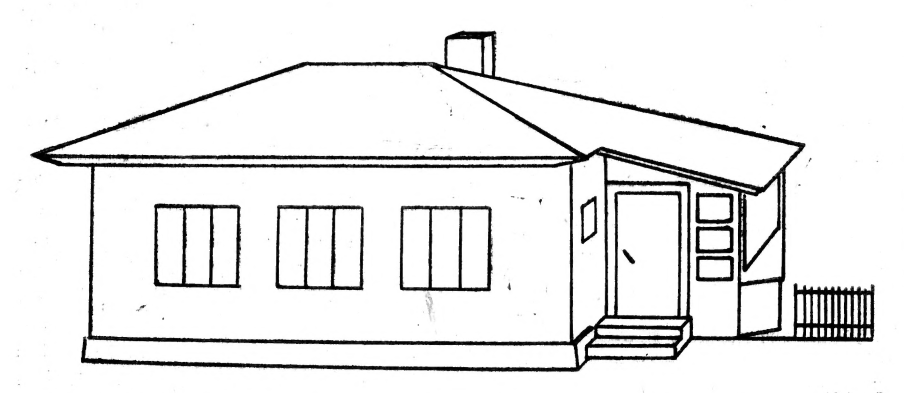


Рис. 1. Типовой домик на одну семью (тип. проект Б-3А, площадь 40 $м^2$)

Проектные институты разработали немало проектов жилых домов для различных зон сельской местности. На рисунках 1 и 2 показаны типовые домики на одну и две семьи.

ПРИУСАДЕБНЫЙ УЧАСТОК

Какая лучше квартира: с приусадебным участком в небольшом коттедже (особняке) на 1—2 семьи или без приусадебного участка в многоэтажном доме? При одинаковом уровне благоустройства, на наш взгляд, квартира с приусадебным участком имеет больше преимуществ.

---

[1] Материалы XXV съезда КПСС. М., Политиздат, 1976, стр. 122.



Рис. 2. Типовой домик на две семьи (тип. проект 144—24—42, площадь 125 м²)

Во-первых, вы можете чаще бывать на воздухе, здесь к тому же имеется больше возможностей для содержания любимых животных. Во-вторых, для каждого члена семьи представляется неограниченный выбор любительского занятия: садоводством, огородничеством, пчеловодством и др. В конце концов дело вкуса, и каждый волен выбрать себе жилище, которое ему больше нравится.

Допустим вы все же выбрали квартиру с приусадебным участком.

Рассмотрим первый вариант, когда хозяева не будут держать животных.

В этом случае около дома обязательно следует оставить площадку-дворик для игр и занятия спортом, где можно разместить теннисный стол, турник, качели, беседку-навесик, столик, гамак и другие сооружения для отдыха и спортивных занятий (в зависимости от вкусов и увлечений членов семьи). Неплохо обнести двор живой изгородью из плодовых и декоративных кустарников: черешни, вишни, сирени, жасмина и др. Неплодовые деревья лучше разместить со стороны участка, граничащей с улицей или полем,— они хорошо защитят сад и дом как от ветра, так и от пыли.

Хозяева должны иметь в виду, что между двумя участками не следует сажать высокорослые деревья: они создадут большую тень и на своем, и на соседнем участке.

Дом и дворик обычно занимают около 200—400 квадратных метров. Если земельный участок небольшой (600 м²), то оставшуюся часть можно занять под сад, огород или цветник. На рисунке 3 дан примерный план дворика и схема приусадебного участка.

Если участок большой (0,3 или 0,5 га), занимать его весь садом не следует, так как это требует много времени по уходу за ним. К тому же значительная часть урожая, как правило, пропадает по разным причинам (недостаток времени для уборки, отсутствие тары и места для хранения и др.). Для этой цели следует отвести 0,1 га, остальную же часть лучше занять огород-

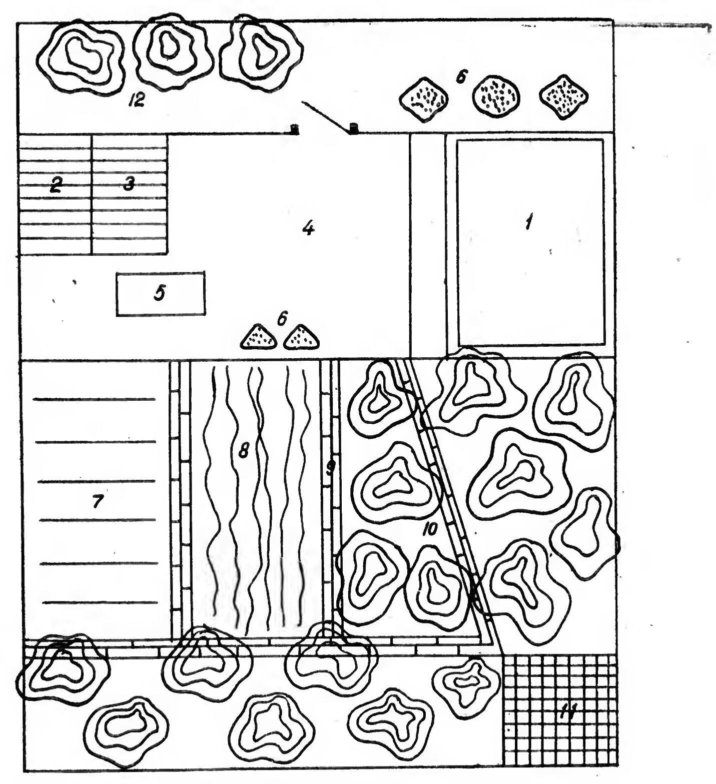


Рис. 3. План-схема приусадебного участка с двориком (площадь около 600 м²):
1 — дом; *2* — гараж; *3* — навес; *4* — двор с твердым покрытием; *5* — теннисный стол; *6* — клумбы; *7* — грядки; *8* — плодовые кустарники (малина, виноград); *9* — дорожки; *10* — плодовые деревья; *11* — курятник; *12* — березы

ными культурами или какой-нибудь одной нетрудоемкой, например, картофелем.

Если решено держать птицу, то в конце участка нужно отвести необходимую площадь (из расчета примерно 1 м² на голову), обнести ее металлической сеткой высотой не менее двух метров и на этой площади поставить птичник.

При содержании домашних животных (овец, коз, коровы) строят теплое помещение с наклонным полом и желобами для стока, подальше от жилых построек (расстояние не менее 10 м). Рядом делают большую выгребную яму, лучше бетонную, с хорошей герметической крышкой для уборки навоза и стока. Схематический план участка при содержании скота дан на рис. 4.

Уютный вид дворику и саду придают дорожки. Их делают из обожженного кирпича, природного камня, бетонных плит, песка и гравия.

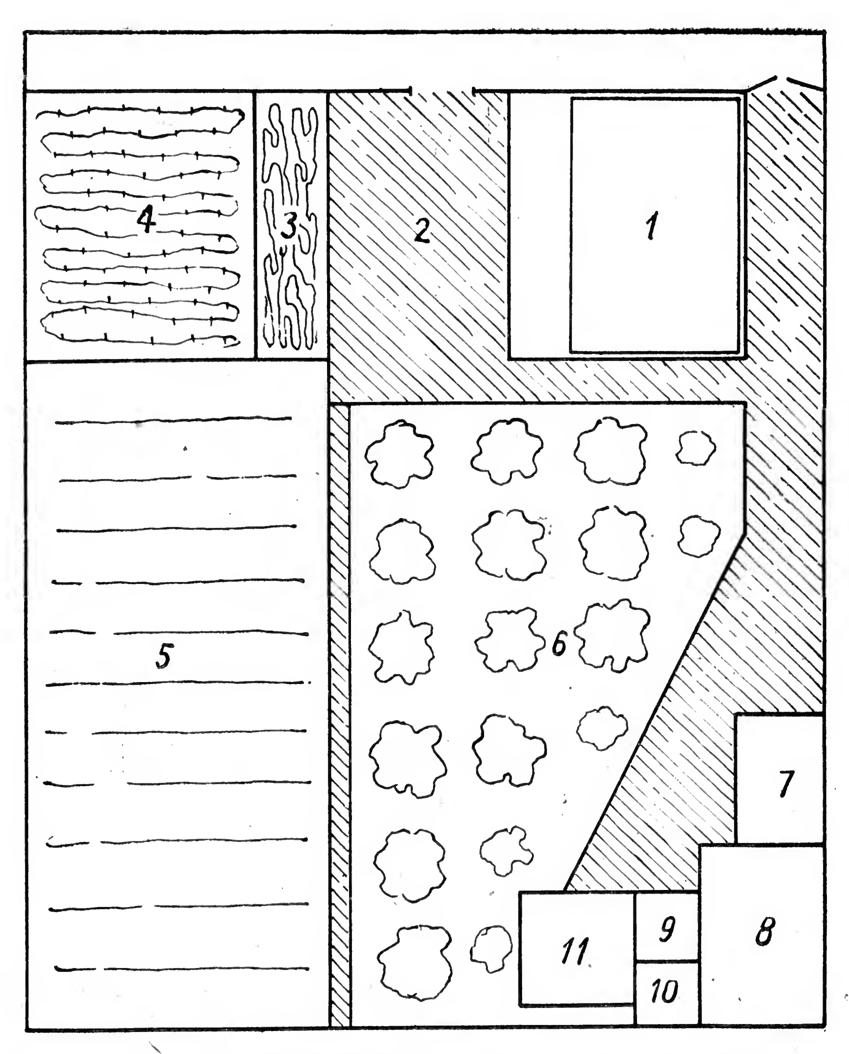


Рис. 4. План-схема приусадебного участка при содержании скота: *1* — жилой дом; *2* — двор и дорожки с твердым покрытием; *3* — цветы; *4* — виноград, плодовые кустарники; *5* — огородные культуры; *6* — плодовые деревья; *7* — гараж; *8* — помещение для скота; *9* — туалет; *10* — выгребная яма; *11* — баня

Однако удобнее — из бетонных плит, которые можно изготовить в домашних условиях. Для этого нужен цемент (марка 300—400), мелкий щебень фракции 5—20 миллиметров и строительный песок. Когда нет щебня, можно обойтись одним песком. Процесс приготовления прост: в емкость (например, корыто) насыпают сухую смесь в пропорции 1:3:2 (цемент, щебень, песок) или 1:5 (цемент, песок), хорошо перемешивают, затем не-

большими порциями добавляют воду, непрерывно помешивая, пока бетонная смесь не станет подвижной. Нормальную подвижность можно определить так: всю смесь сдвинуть в одну сторону емкости, если она медленно начнет растекаться по ней, то раствор можно разливать по формам. Чтобы уплотнить бетонную смесь, нужно слегка постукивать по форме, пока поверхность не выровнится. Через 2—3 дня плиты вынимают из формы. Размер плит любой: 20×40; 30×50 сантиметров (но не следует делать их более 0,5 квадратных метра), толщина — 5—10 сантиметров.

Бетонные плиты можно с одной стороны облицевать керамической плиткой, битым стеклом или мраморной крошкой. Для этого на дно формы укладывают облицовочный материал, а затем заполняют бетонной смесью.

Чтобы получить цветные плиты, достаточно в бетонную смесь добавить силикатную краску (пигмент).

Дорожки из бетона можно сделать и монолитными. Вначале их размечают, утрамбовывают и обносят опалубкой. Затем приготовленную указанным способом бетонную смесь укладывают в опалубку слоем 6—10 сантиметров и хорошо выравнивают.

Приусадебный участок нужно содержать в чистоте. Если он хорошо спланирован и имеет необходимые хранилища, то на это затрачивается не так много усилий. Сухой мусор складывают в деревянный или металлический ящик с плотной крышкой и время от времени вывозят. Можно использовать специальные ямы, которые после наполнения прикапывают землей. Служат они год-два. Если на яме нет крышки, то время от времени мусор присыпают землей. В яму с хорошей крышкой можно сбрасывать и пищевые отходы.

Гниющий мусор (листья, пищевые отходы и пр.) закладывают в компостные кучи, но не ближе 20 метров от колодцев и жилья. Для этого вокруг небольшой площадки роют неглубокую канавку, стелят солому или листья слоем 15—20 сантиметров, а затем складывают гниющие отбросы слоем до 15—20 сантиметров и снова забрасывают соломой и листьями и так повторяют 8—10 раз, пока куча не достигнет высоты 1,5—1,8 метра. Ее присыпают землей и время от времени поливают водой, поддерживая высокую влажность. За лето кучу 2—3 раза хорошо перелопачивают, что улучшает процесс гниения. При гниении развивается высокая температура, при которой гибнут болезнетворные бактерии и яйца глистов. Через 7—9 месяцев образовавшийся компост вносят в почву и закапывают землей. Это прекрасное органическое удобрение.

Если воду берут из колодца, то его непременно следует содержать в чистоте. Хорошо построить деревянный сруб, крышу и закрывать колодец плотной крышкой. Ведро обязательно должно быть общим.

Там, где есть водопровод и канализация, уборные, как правило, бывают промывные. Если же имеется водопровод, но нет

канализации, то промывную уборную можно соорудить своими силами — сделать местную канализацию. Для этого на расстоянии 2—3 метров от фундамента дома устраивают выгребную яму с вытяжной трубой и герметической крышкой. Стены ямы укрепляют деревянным срубом или бетонируют. Дно бетонировать не нужно. Яма объемом 5—6 кубических метров может служить 5—6 лет без очистки.

Если уборная во дворе, то она должна отвечать минимальным гигиеническим требованиям. Строят ее не ближе 20 метров от жилья и колодцев. Время от времени уборную обрабатывают хлорной известью.

КВАРТИРА

Итак, вы въезжаете в новый дом... Планировка его отвечает всем современным требованиям. Пока комнаты пусты. Но вот новоселы привозят мебель, вещи, занавеси, ковры. И квартиры преображаются: одни становятся лучше, уютнее, другие — неузнаваемо изменяются в худшую сторону. Вот тут-то и становится очевидным, что недостаточно построить красивый добротный дом. Необходимо еще найти правильное решение его внутренней архитектуры, организации пространства, оборудования.

Прежде всего нужно знать, что в любом помещении есть линии движения и спокойные места, которые эти линии не пересекают. Только определив линии движения от двери передней к дверям общей комнаты, спальни, окну и т. д., можно приступить к расстановке мебели. Правильная организация внутреннего пространства сэкономит вам время, силы, освободив от лишних движений по квартире.

Другое не менее важное условие — меблировка. Всегда следует придерживаться «золотого» правила: чем меньше мебели, тем лучше. В комнатах следует ставить, тщательно продумав, только самую необходимую мебель.

Обычно мебель приобретают постепенно, в течение нескольких лет. Не поддавайтесь соблазну, не берите случайных вещей, прельстившись их дешевизной или оригинальностью! Нужно составить как бы программу покупок, достаточно ясно представляя себе задуманный ансамбль обстановки новой квартиры или комнаты. И прежде чем купить что-либо из мебели, необходимо решить, будет ли соответствовать эта вещь всем остальным (уже имеющимся), не будет ли «чужеродной».

Квартира — это не только комнаты и кухня. Это также передняя, ванная и другие помещения — чердак, ниши, стенные шкафы и т. п., которые увеличат ценность кватиры, если их хорошо устроить и правильно приспособить для определенных целей.

Цветовая гамма вашей квартиры. Современная наука выяснила и доказала большую роль цвета в нашей жизни, его физическое и психическое воздействие на человека.

Выбирая цвет для окраски комнаты, нужно хорошо продумать общую цветовую композицию, включающую ряд элементов: занавеси, ковры, цвет мебели и пр. Неваловажно также назначение помещения, его величина и освещенность.

Желтый, оранжевый и красный цвета — теплые, активные, солнечные. Под их воздействием человек становится радостнее, бодрее, живее, у него повышается настроение, появляется желание действовать. Эти цвета рекомендуются для общих комнат, детских, рабочих помещений, столовых и пр., то есть тех, где проводят больше времени и работают. Кроме того, если комнаты, окна которых выходят не на солнечную сторону, окрасить в эти цвета, они приобретут более солнечный и приветливый вид.

Синий, зеленый, фиолетовый тона действуют успокаивающе и к тому же создают впечатление большего простора. Они подойдут для комнат, предназначенных для отдыха, а также сильно освещенных и нагреваемых солнцем.

Но и это еще не все. Цветовую гамму жилого помещения следует уравновесить. Нужно выбрать основной, преобладающий тон, который будет придавать цветовой характер помещению. Но это вовсе не означает, что стены, пол, потолок и все находящиеся в комнате предметы должны быть одного цвета. В этом случае можно добиться лишь угнетающей монотонности и полного однообразия. Общий тон должен гармонировать с переходными, родственными, цветами. Допускаются, конечно, и контрастные цвета, подчеркивающие и оживляющие главный тон, но, разумеется, в умеренных дозах. Это преимущественно отдельные небольшие пятна — эстамп, керамика, книга, диванная подушка и пр.

Цвет древесины и обивки (даже не очень яркой) мебели также является фактором, с которым необходимо считаться. Чтобы подчеркнуть какой-либо предмет мебели или же, наоборот, сгладить его воздействие, нужно подобрать подходящее соотношение между цветом стены и этого предмета. Если они одинакового цвета, то последний менее заметен: стена как бы поглощает его; если контрастны — предмет более рельефен.

Потолок лучше окрасить в белый цвет: он будет служить отражающей свет плоскостью, объединяющей и успокаивающей всю цветовую гамму.

Иногда для достижения специально поставленной архитектурной цели одну из стен или нишу в глубине можно окрашивать в контрастные цвета (однако делать это нужно очень осторожно). Если стены другого (контрастного потолку) цвета, то их окрашивают доверху, до самого потолка. Так же поступают и при оклейке обоями.

И в заключение можно сказать, что цветовое оформление квартиры очень важно, оно придает законченный вид внутреннему убранству. Если цветовая композиция неудачна, то даже хорошо обставленная квартира имеет неприглядный, а порою и мрачный вид. Умелый подбор и сочетание цветов сглаживают

всякого рода недостатки, успокаивают, создают уют и в конечном итоге повышают настроение.

Освещение. Для правильного решения проблемы освещения в современной квартире необходимы два вида искусственного освещения — общее и местное. Общее создает единую световую атмосферу в помещении. При нем занимаются делами, не требующими особого напряжения зрения. Смягчая резкие переходы от света к тени, оно как бы объединяет отдельные функциональные зоны в общую композицию.

Общее освещение должно быть рассеянным. Достигают этого с помощью плафонов и висячих ламп, снабженных рассеивателями и отражателями.

Кроме того, в каждом помещении, исходя из его назначения, следует оборудовать местное освещение.

В передней оно должно хорошо освещать фигуру человека, стоящего перед зеркалом, и фон за ним. Для этого с обеих сторон зеркала, на уровне головы, нужно повесить бра.

В общей комнате необходимо направленное освещение для чтения, рукоделия и других занятий. Это могут быть подвесные осветительные приборы, настенные шарнирные лампы на длинном кронштейне, торшеры и пр.

Для рабочего места следует предусмотреть направленное и рассеянное освещение (чтобы не было резких контрастов между ярко освещенной рабочей плоскостью и темнотой комнаты). Для направленного освещения не нужно применять лампочки мощностью выше 60 ватт.

В спальне также нужно общее и местное освещение. Последнее осуществляют с помощью ночников (ночных ламп), которые должны находиться сзади или немного сбоку от головы лежащего. Использовать для ночников лампочки мощностью менее 15 ватт вредно для зрения.

У туалетного стола достаточно осветить зеркало.

В детской комнате также необходимо общее (рассеянное) и местное (направленное) освещение. Только здесь не рекомендуются переносные настольные лампы (их легко опрокинуть). Лучше использовать настенные лампы на длинных кронштейнах с шарнирами.

Ни в коем случае нельзя использовать для детской светильники меньших размеров и меньшей мощности, чем в других комнатах. Зрение ребенка требует таких же забот, как зрение взрослого человека.

На кухне местное освещение следует предусмотреть над рабочими плоскостями. Это могут быть светильники, расположенные над нижней плоскостью кухонных шкафчиков, прикрытые замкнутыми абажурами (чтобы свет падал только на рабочую плоскость).

Местное освещение не только облегчает проведение различных процессов, но к тому же оказывает эстетическое воздействие, создавая интерьер в комнате. Вопрос о подлинно рацио-

нальном и в то же время эстетически оформленном освещении очень важен. Его решение целиком зависит от умелого и продуманного сочетания общего и местного освещения.

Занавеси и ковры. Занавеси нужно подбирать особенно тщательно. Ведь окно и стена, где оно расположено, привлекают внимание каждого, кто пришел к вам в дом. Они создают первое впечатление от интерьера квартиры, комнаты.

В современных квартирах используют гардины и портьеры.

Гардины смягчают и рассеивают дневной свет. Для них рекомендуются прозрачные, тонкие и мягкие ткани, лучше белых или очень бледных тонов. Не рекомендуются сетчатые материалы с рисунками — орнаментами и цветами, подобные кружеву: они неравномерно пропускают свет, поглощают его.

Тонкие гардины хороши днем, а вечером необходимы портьеры. Когда на дворе стемнеет и окно перестанет быть источником света, его можно и следует закрыть портьерой. Портьеры не только защищают помещение от любопытных взглядов, но и служат хорошей тепловой и звуковой изоляцией.

Летом портьеры нужны и днем: они предохраняют комнаты от чрезмерной освещенности, затеняя ее. Хорошо иметь два вида портьер: зимние — мягкие, плотные, довольно толстые и летние — легкие, пестрые.

При выборе цвета портьер следует учитывать общий интерьер комнаты: мебель и обивку, ковры и пр. Например, если ковер пестрой расцветки, то портьеры предпочтительнее гладких тонов, гармонирующих с цветами ковра. При однотонном ковре допустимы пестрые портьеры.

Длину занавесей измеряют от места их прикрепления до подоконника или пола в зависимости от того, каких размеров вы решите их сделать, плюс 3—5 сантиметров на верхнюю подрубку, 10—20 — на нижнюю и 10% — про запас (ткани обычно после стирки садятся).

Ширина занавесей зависит от фактуры ткани: очень тонкие должны быть в три раза шире оконного проема; более плотные — в два и очень плотные — в полтора.

Ковры, паласы, текеметы, кошмы являются прекрасной тепловой и звуковой изоляцией пола, придают ему мягкость и пластичность. Для помещений и мест, где много ходят, предпочтительнее ковры и паласы, имеющие короткий ворс, кошмы, текеметы.

Покупая художественные текстильные изделия, следует помнить, что они служат многие годы, поэтому должны быть хорошего качества и соответствовать интерьеру помещения.

Передняя. Какую мебель обычно размещают в прихожей? Это вешалка для верхней одежды с полкой для головных уборов, шкафчик (тумбочка) для обуви, зеркало с туалетным столиком. Можно в прихожей разместить и шкаф для одежды (обычный или встроенный). На рисунке 5 даны интерьеры прихожих.

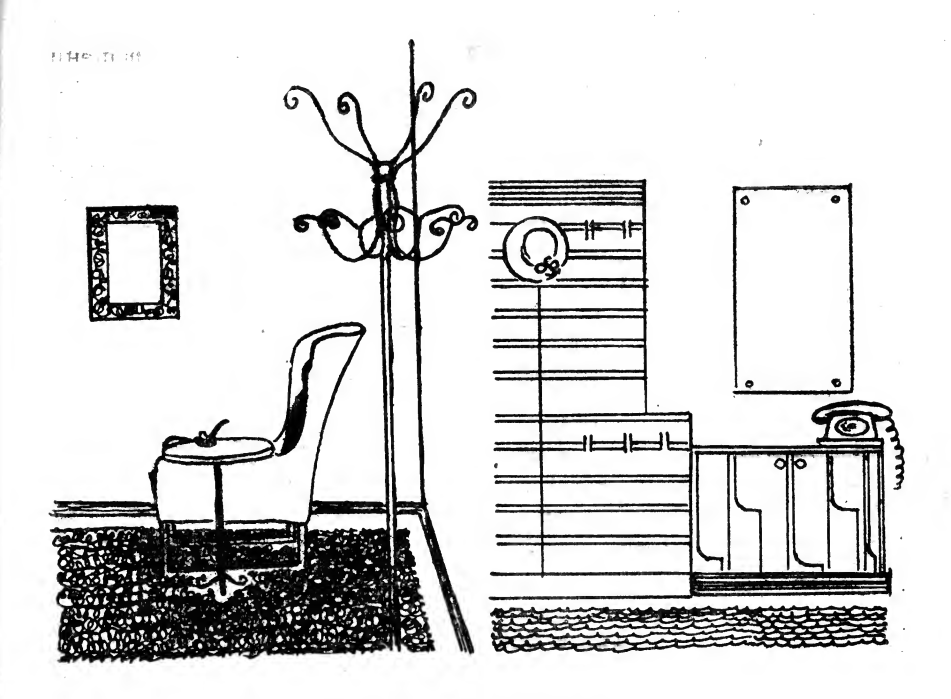


Рис. 5. Интерьеры прихожих

Кухня. Первое требование к кухне — максимум удобств для приготовления пищи, второе — удобство уборки. Для этого необходима правильная рабочая связь между четырьмя главными элементами кухонного оборудования, служащими для подготовки продуктов, приготовления пищи, мытья и хранения посуды и продуктов.

Рабочий стол лучше всего расположить между мойкой и плитой (все они должны быть одной высоты). Разнообразную кухонную утварь хорошо разместить в навесных шкафчиках или встроенных шкафах. Неплохо установить над плитой вытяжной вентиляционный колпак. Холодильник (если это возможно) также монтируют в систему модульных встроенных шкафов.

Если кухня служит одновременно и столовой, то на свободном пространстве ставят обеденный стол и несколько табуреток (стульев).

Интерьеры кухонь приведены на рисунке 6.

Общая комната — это прежде всего место для отдыха. Его лучше всего расположить у окна (если здесь еще не организовано постоянное рабочее место).

Необходимая мебель в общей комнате — как правило, длинный диван, диван-кровать или тахта; два-три кресла и низкий столик. Нужно, однако, еще найти место для книг, радиоприемника, проигрывателя (магнитофона).

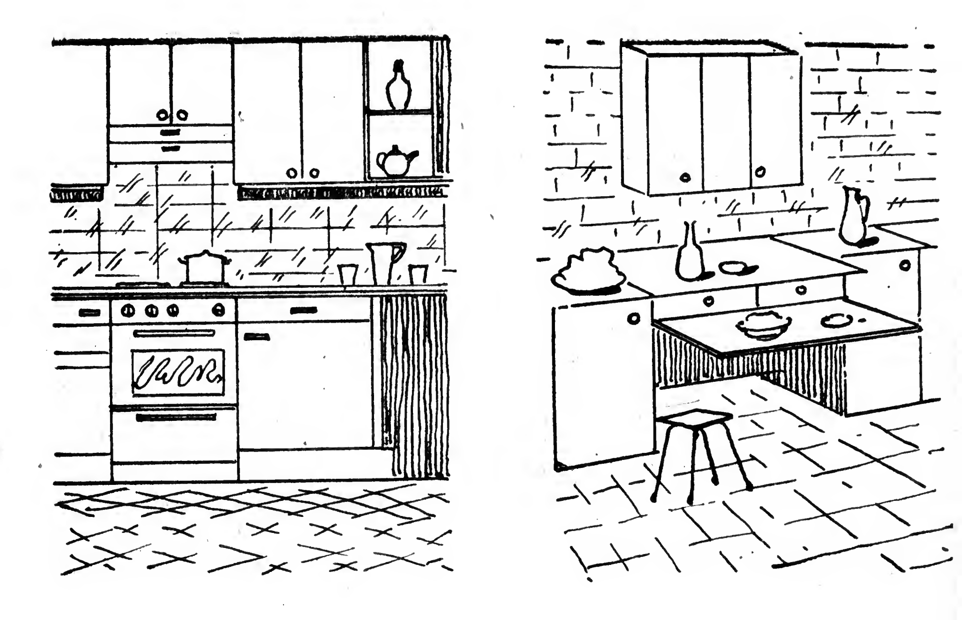


Рис. 6. Интерьеры кухонь

Телевизор следует расположить так, чтобы пространство между ним и местами для сиденья не пересекалось проходами. Нельзя поворачивать его экраном к окнам и смотреть передачи с близкого расстояния (расстояние между экраном и зрителем должно быть в 6—8 раз больше диагонали экрана). Рекомендуется при просмотре телепередачи включить легкий рассеянный свет.

Если в доме много книг, очень удобны секционные книжные шкафы. В их комбинацию можно включать магнитофон, проигрыватель, шкаф-секретер. Последний, кстати, может заменить письменный стол. Однако если человек постоянно занимается письменной работой, следует обязательно оборудовать рабочий угол поближе к свету с дополнительным искусственным освещением. Здесь нужно поставить хороший письменный стол, полужесткое кресло, рядом нужно организовать место для хранения письменных принадлежностей.

В общей комнате большого размера можно оборудовать отдельный уголок для еды, заменяющий столовую. Он будет уютнее, если его отделить от остального помещения. Сделать это можно путем соответствующей расстановки мебели. Сервант можно поставить не у стены, а посередине комнаты, скомбинировав его с диваном, книжным шкафом или решеткой. Можно ограничиться только одной легкой решеткой. Кстати, она поможет озеленить помещение, и на ней будет хорошо смотреться картина или эстамп.

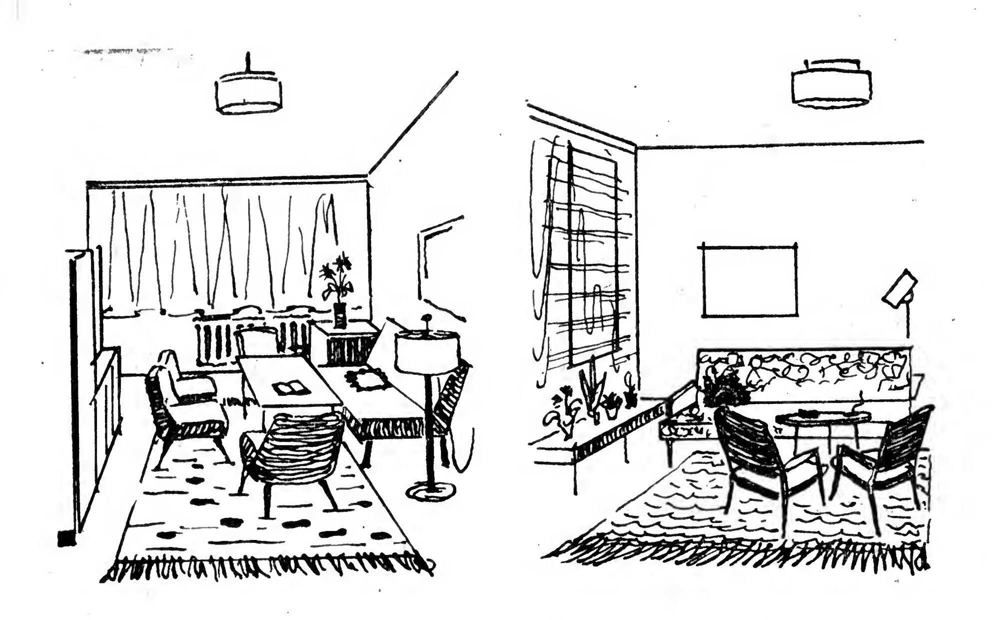


Рис. 7. Интерьеры общих комнат

Стены в общей комнате могут быть более насыщенных тонов. Одну из них (или заднюю часть ниши, если она есть) можно даже окрасить в другой цвет. Если обивка мягкой мебели одноцветна, можно сделать диванные подушки разных цветов. Не следует забывать и о различных скульптурных художественных предметах, картинах, цветах (разумеется, не искусственных!). Они придадут вашей квартире яркую индивидуальность, самобытность.

Но не впадайте в крайность, не перегружайте комнату деталями! Помните — нагромождение большого количества даже весьма ценных и красивых предметов чересчур сильно воздействует на чувства, утомляет так же, как однообразие пустоты. Пресыщение сменяется равнодушием и в результате вещи теряют свое значение.

На рисунке 7 показаны интерьеры общих комнат.

Спальня. Руководствуясь гигиеническими требованиями, желательно (если это возможно) для спальни выделить отдельную комнату. Обычная ее мебель — кровати, прикроватные тумбочки, туалетный стол, шифоньер (платяной шкаф).

Здесь неуместна парадность, не должно быть ничего лишнего. Прекрасное дополнение убранства спальни — умело подобранные ночные лампы, бра, ваза с цветами, картина, эстамп или чеканка.

На рисунке 8 приведен интерьер спальни.

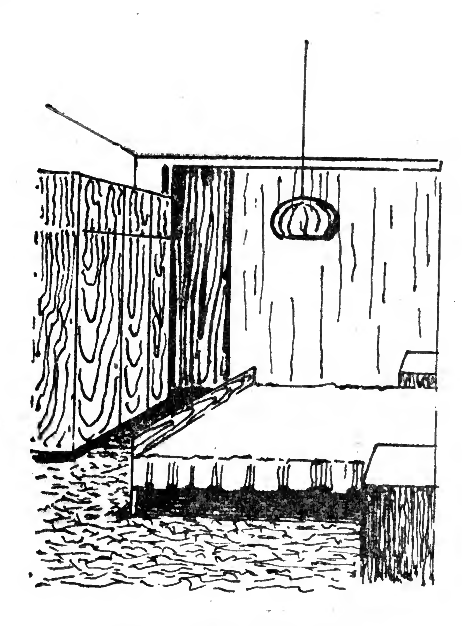


Рис. 8. Интерьер спальни

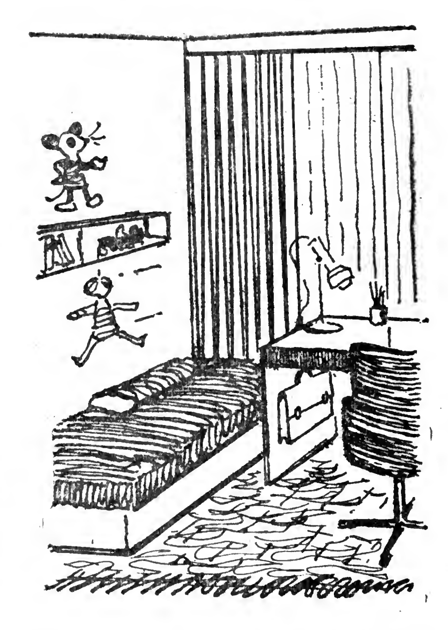


Рис. 9. Интерьер детской комнаты

Детская. В квартире, которую занимает семья с детьми, очень хорошо бы выделить также отдельную комнату для детской. Если же кроме общей комнаты и спальни свободных помещений в доме нет, то разумнее спальню отвести детям, а родителям для сна использовать общую комнату (это удобнее и для взрослых, и для детей).

В том случае, когда семья занимает однокомнатную квартиру, для ребенка все равно необходимо оборудовать соответствующим образом детский уголок.

Мебель в детской (или в детском уголке общей комнаты) должна не только соответствовать пропорциям ребенка, но и быть по самой своей сути детской (а не просто миниатюрной мебелью для взрослых).

Детская мебель должна быть прочной, красивой. Хорошо, когда на ней сглажены все острые углы и к тому же ее можно мыть.

Для школьника оборудуют рабочий уголок с письменным столом и книжным шкафом.

В детской уместны жизнерадостные тона (но не излишняя пестрота!), из украшений — цветы на окнах. Но обязательно нужно предусмотреть приспособления на стенах, где бы ребенок мог повесить свои рисунки, разместить свои коллекции, лепные фигурки, аппликации и пр. Это способствует воспитанию эстетических чувств.

На рисунке 9 приведен интерьер детской комнаты.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ХОЗЯЙКАМ

Уборка. Квартиру всегда надо содержать в чистоте и порядке. Нельзя допускать, чтобы пыль и грязь скапливались в углах. Лучше всего так планировать домашние занятия, чтобы ежедневно оставалось немного времени для очередной регулярной уборки комнат, шкафов, кладовых, для чистки ковров, дорожек, мытья дверей, окон и т. д. — словом, для всех тех работ, что выполняются периодически.

И тем не менее раза два в год приходится делать генеральную уборку. Проводить ее лучше всей семьей, предварительно хорошо подготовившись. Хотя подготовка на первый взгляд и кажется нехитрой, но она совершенно необходима. Во-первых, нужен инструмент и инвентарь; во-вторых, моющие средства, средства по уходу за мебелью и т. д. И, наконец, накануне нужно составить четкий план проведения уборки и точно расписать, что, когда и кто должен сделать.

Во время генеральной уборки желательно из квартиры все вынести и проветрить, а, что можно, — подвергнуть прямому солнечному облучению. Поверхности, покрытые масляной краской или эмалью, нужно хорошо протереть тряпкой, а сильно загрязненные — вымыть; покрытые же меловым или известковым составом, а также клеевой краской — обработать пылесосом или влажной щеткой. В зависимости от загрязненности обои или обрабатывают пылесосом или протирают влажной тряпкой.

Мягкую мебель, ковры и паласы выбивают или тщательно обрабатывают пылесосом. Из шкафов и тумбочек все вынимают, затем их хорошо вычищают и оставляют открытыми как можно дольше.

Во время генеральной уборки готовят окна к зиме или лету.

Ниже приведены практические советы, которые пригодятся хозяйкам во время генеральной уборки.

Как мыть оконные стекла. Оконное стекло моют водой, добавив туда нашатырного спирта (1 столовая ложка на 1 литр воды), затем вытирают его насухо вначале мягкой, а затем жесткой льняной старой тряпкой.

Можно также намазать стекло порошком мела, смешанным с водой. Когда мел подсохнет, его стирают чистой, сухой мягкой тряпкой.

Замерзшие стекла обмывают крепким раствором соли. Лед быстро оттаивает, его смывают холодной водой, затем стекла и подоконники вытирают сухой тряпкой.

Чем мыть двери и оконные рамы. Двери и оконные рамы, окрашенные масляной краской, моют теплой водой без мыла, добавив чайную ложку нашатырного спирта на литр воды. Сода и мыло делают краску тусклой. Вода с нашатырным спиртом удаляет грязь и придает краске блеск.

После мытья рамы или двери надо вытереть насухо, иначе появятся желтые пятна.

Как мыть дощатые полы. Сильно загрязненные дощатые полы сначала тщательно протирают мокрой жесткой щеткой или мокрой тряпкой из мешковины смесью из 3 частей песка и 1 части свежегашеной извести, а затем смывают водой. Если на полу останутся пятна, нужно наложить сырую белую или серую глину на ночь, а утром смыть ее. Кроме того, известь, проникая в щели и углы, в гнезда паразитов, уничтожает их.

Как мыть крашеные полы. Крашеный пол моют теплой водой с добавлением 1—2 столовых ложек нашатырного спирта на ведро воды. Нашатырный спирт придает блеск. Нельзя мыть пол содой и мылом: от них масляная краска тускнеет.

Чистка обоев. Чистить загрязненные места на обоях можно мякишем черного или белого хлеба. По мере загрязнения мякиш заменяют свежим. Для удаления жировых пятен их засыпают порошком мела (зубным порошком) или жженой магнезии. Можно также наложить пасту из мела с бензином. Через несколько дней порошок или пасту удаляют. Если пятно сразу не исчезнет, его засыпают порошком несколько раз.

Загрязнившиеся обои можно очистить также овсяными хлопьями. Смахнув предварительно веником пыль, протирают стены сухой тряпкой, погружая ее время от времени в хлопья.

Раковину для мытья посуды, ванну и туалет нужно мыть как можно чаще. Помните — в холодную ванну нельзя наливать очень горячую воду, и наоборот, в горячую ванну нельзя наливать холодную воду. От этого может потрескаться эмаль. Для чистки ванн, раковин и унитазов применяются специальные средства: «Гигиена», «Пемоксоль», «Чистоль» и др.

Уход за линолеумом. По линолеуму нельзя передвигать тяжелые и царапающие предметы. Мыть его следует теплой водой с небольшой примесью нашатырного спирта. С мылом и порошками его моют только в исключительных случаях, сразу же протирая насухо. Матовые пятна от длительной ходьбы можно покрыть мастикой для натирки паркета и затем хорошо протереть тряпкой. Линолеум можно покрывать бесцветным масляным лаком, а сильно потертый — масляной краской, затем лаком.

Матрасы из поролона. Из поролона (пенополиуретана) изготовляют различные предметы домашнего обихода. Чаще всего этот материал используют для изготовления мебели и матрасов. Какого-либо вредного действия на организм человека поролон не оказывает, поэтому с гигиенической точки зрения использование его для матрасов вполне допустимо. Однако в теплом помещении спать на поролоновом матрасе неприятно, жарко. Следует иметь в виду, что поролон быстро впитывает влагу, пот и медленно их испаряет. В этой связи поролоновые матрасы следует чаще проветривать.

Мойка пуха и пера. Пух и перо из подушек, перин от продолжительного употребления сильно загрязняются, делаются жирными и приобретают дурной запах. Моют пух следующим образом.

В большой ванне или тазу приготовляют густую мыльную пену. На каждое ведро воды добавляют $^1/_2$ чайного стакана нашатырного спирта. Остудив мыльную пену до 40—50 градусов, в нее помещают пух или перо, хорошо проминают и, дав постоять 2—3 часа, извлекают, отжимая небольшими порциями. Промытые и отжатые перо и пух помещают в наволочку и прополаскивают в теплой воде.

Для просушки вымытый, сплюснутый и отжатый пух расстилают на простыне и покрывают сверху марлей или другой редкой тканью. Сушат вначале при комнатной температуре, время от времени перемешивая. Досушивают в теплом помещении (окончательную досушку можно производить, поместив пух в наволочки).

Уход за коврами. При неумелом обращении с коврами они быстро теряют первоначальную окраску, тускнеют, вытираются, выгорают.

Время от времени их следует сдавать в химчистку.

В домашних условиях ковры не стирают, а чаще всего чистят. Перед чисткой надо обязательно удалить пыль, лучше всего это делать пылесосом: сначала с лицевой стороны, а затем — с изнанки. Если пылесоса нет, то ковры развешивают на веревке, лучше на ветру, и с изнанки выбивают прутьями. Зимой пыль можно хорошо удалить, если протереть ковры сухим чистым снегом при помощи жесткого веника или щетки. После удаления пыли приступают к выведению пятен.

Чтобы вывести жирное пятно на ковре, надо протереть его крупными древесными опилками, смоченными в бензине, а затем на некоторое время присыпать ими пятно.

Застарелые чернильные пятна можно вывести уксусной кислотой или денатурированным спиртом, соком лимона или лимонной кислотой (1 чайная ложка на стакан горячей воды). В том и другом случае надо смочить ватку и прикладывать ее к пятну. Вычищенное место промывают мыльной водой и насухо протирают полотняной тряпкой.

Несильно загрязненные ковры можно чистить мелкой сухой столовой солью. Ковер расстилают на полу, насыпают на него соль и затем равномерно сметают ее влажным веником или щеткой. Рекомендуется веник или щетку перед употреблением смочить в мыльной горячей воде и отряхнуть для удаления избытка воды. По мере загрязнения веник промывают мыльной водой, а грязную соль заменяют чистой. После чистки остатки соли из ковра удаляют выбивалкой.

Вместо столовой соли можно использовать чистые сухие древесные опилки, крупные отруби или порошок из размолотой пемзы. Мыло может быть заменено стиральным порошком «Новость» или другим, предназначенным для шерстяных изделий.

Загрязненные ковры чистят следующим способом. В 1 литре теплой воды растворяют 3 грамма стирального порошка. Этот состав наносят на лицевую сторону ковра и равномерно расти-

рают щеткой, после чего ковер тщательно вытирают сначала мокрой, затем сухой тряпкой и высушивают на весу. К указанному составу хорошо прибавить 20 капель скипидара.

Потемневший от времени ковер чистят горячим отваром пшеничных отрубей. Для блеска его протирают после чистки денатуратом.

Выгоревшие места можно подновить обычными цветными мягкими карандашами. Для этого подбирают цвета карандашей таким образом, чтобы они точно соответствовали цветам рисунка, имеющегося на ковре. Если рисунок на ковре составлен из прямых линий, можно пользоваться линейкой, от этого рисунок получится более правильным. Для подновления красок ковра можно пользоваться и цветными восковыми карандашами.

Если на ковре образовались замины ворса, портящие его внешний вид, надо это место подержать несколько минут над паром, а затем поднять ворс, ударяя по ковру с изнанки выбивалкой из прутьев. После этого обрабатываемое место проглаживают с изнанки утюгом на весу до тех пор, пока оно не высохнет.

Хранить ковры рекомендуется в сухом месте свернутыми в рулон.

Уход за мебелью. Чтобы мебель дольше служила, надо правильно ухаживать за ней. Нельзя ставить ее вплотную к печам и батареям центрального отопления и на места, куда падают прямые солнечные лучи.

Под действием тепла и солнца мебель рассыхается, коробится и выгорает.

Пыль и грязь с лакированных и полированных поверхностей ни в коем случае не следует удалять мокрой тряпкой или водой. От этого лицевая отделка не только потускнеет, но может отслоиться облицовочная фанера.

Протирать мебель и удалять пыль с лакированной и полированной поверхности нужно мягким, сухим и чистым куском фланели, сукна или плюша.

Для предохранения от загрязнения и пыли диванов, кресел и мягких стульев на них можно положить легкий ковер или гобелен. С этой же целью можно использовать и специально сшитые накидки (в виде чехла) из тяжелой ткани.

При отсутствии пылесоса чистить обивку можно следующим образом. Накрыв мебель влажной простыней или какой-нибудь тканью, выколачивают пыль выбивалкой. По мере загрязнения ткань прополаскивают, отжимают и снова используют для чистки. Так повторяют несколько раз, затем обивку протирают тряпкой.

Плюшевую, репсовую или другую обивку мебели чистят губкой, смоченной в теплой воде и хорошо отжатой. Жирные пятна протирают бензином.

Мебель в обиходе утрачивает свой первоначальный вид: по-

верхность тускнеет, краска местами отстает, появляются царапины, пятна и другие дефекты. В ряде случаев такую мебель можно восстановить. Небольшие вздутия на поверхности фанерованной мебели (следствие отставания фанеровки) можно устранить следующим образом. Если под вздутием сохранился клей, то достаточно, наложив несколько слоев бумаги, прогладить это место горячим утюгом: клей растопится и притянет отставший слой фанеры. На небольшие пузырьки можно наложить хорошо нагретую металлическую ложку.

Если клея под вздутием не окажется, нужно сделать небольшой прокол или надрез по ходу волокон дерева, впустить в образовавшееся отверстие немного клея и прогладить.

Как обновить неполированную мебель. Мебель перед чисткой рекомендуется слегка промыть теплой водой с мылом и насухо вытереть мягкой тряпкой. Затем приготовить мастику: положить в бутылку с широким горлышком мелко наструганный воск и залить его скипидаром (1 часть воска и 1 часть скипидара). Бутылку поставить в кастрюлю с горячей водой (горячую воду надо добавлять постепенно, чтобы бутылка не лопнула), и, когда воск расплавится, бутылку несколько раз встряхнуть и равномерно, тонким слоем нанести мастику на мебель, дать постоять один-два дня, после чего натереть суконкой.

Как обновить полированную мебель. Для полированной мебели применяют готовый состав «Полироль» — жидкость светло-коричневого цвета, которой смачивают мебель с помощью фланелевой тряпки, и через 20—30 минут натирают мебель до блеска. Можно пользоваться и составом «Глянец» и другими, поступающими в торговую сеть.

Для восстановления блеска можно употреблять также политуру или полировочную пасту. В этом случае мебель натирают шерстяной мягкой тряпкой или ватой, обернутой в полотняную тряпку, непрерывными закругленными мазками, оставляют на некоторое время, а затем протирают чистой мягкой тряпкой.

Для того, чтобы царапины на мебели сделать незаметными, надо взять маленькую щетку, смочить ее в слабом растворе йода и протереть царапину, которая после этого станет едва заметной. Этот способ рекомендуется главным образом для дуба, ореха и красного дерева.

Покраска мебели. Иногда целесообразно мебель перекрасить. Прежде всего вещь необходимо подготовить: хорошо вымыть теплой водой, насухо вытереть и дать просохнуть, затем удалить старую краску. Для этого наливают в бутылку две части 10-процентного аммиака и одну часть скипидара, хорошо взбалтывают и протирают этим составом мебель. Через несколько минут после смачивания смесью масляная краска снимается. Нитрокраски удаляют шкуркой или соскабливанием. Глубокие царапины, трещины и выбоины заделываются шпаклевкой. Затем поверхность шлифуют и окрашивают.

Для шпаклевки рекомендуется клеевой состав (на одну часть столярного клея 10 частей молотого мела).

Как предохранить мебель от жука-точильщика. Домашнюю мебель иногда поражает мелкий жук-точильщик. Это можно обнаружить по небольшим отверстиям на поверхности мебели, из которых высыпается желтоватая пыль, представляющая собой измельченную древесину, прошедшую через кишечник жуков.

Жуки-точильщики точат исключительно сухую древесину. Взрослые жуки длиной 3—5 миллиметров выводятся в начале мая и первые 2—3 недели живут, ничем не питаясь и не разрушая древесину. Затем самки откладывают яйца в старых ходах или на шероховатой поверхности древесины, в трещинах и срезах. Из яиц недели через две выводятся короткие белые личинки, которые вгрызаются внутрь древесины и проделывают в ней извилистые ходы, чаще всего вдоль слоев древесины.

Чем раньше будет обнаружен вредитель, тем успешнее борьба с ним. Поэтому следует не реже двух раз в год осматривать мебель, особенно в нижней части.

Чтобы предупредить появление жука-точильщика, надо следить за тем, чтобы в квартире не скапливались деревянный хлам и рухлядь, чаще проветривать помещение.

Не следует вносить в помещение мебель, на которой имеются летные отверстия, не обработав ее предварительно химическими веществами.

Малоценные деревянные предметы домашнего обихода, сильно источенные личинками точильщиков, необходимо немедленно сжечь.

Рекомендуется 1—2 раза в год протирать нелакированные и неокрашенные части мебели тряпкой, смоченной в растворе фтористого или кремнефтористого натрия (200—250 граммов на ведро горячей воды). Раствор тщательно размешивают и остужают, затем употребляют. Можно также смазывать составом из 100 частей скипидара, 5 частей воска, 5 частей парафина и 3 частей креолина.

Для обработки мебели, зараженной жуками-точильщиками, и истребления личинок следует применить одно из указанных ниже средств: смесь из 3 частей скипидара с 1 частью керосина; насыщенный раствор нафталина в бензине; вазелиновое масло. Последнее наиболее пригодно для обработки предметов, предназначенных для хранения пищевых продуктов, так как оно не имеет запаха.

Если в зараженной мебели летных отверстий сравнительно немного (не более полусотни), яды в отверстие вводят шприцем, машинной масленкой или пипеткой.

В тех случаях, когда количество отверстий велико, необходимо всю поверхность мебели несколько раз подряд тщательно промазать смоченной в жидкости кистью. Особенно старательно следует смазывать пазы и связки деталей мебели, то есть места, где самки жуков чаще всего откладывают яички. В от-

верстие впускают столько жидкости, пока оно не заполнится до краев. Чтобы жидкость не вытекала и не испарялась после обработки, все отверстия заделывают воском, замазкой, парафином или хлебным мякишем.

Принимать профилактические меры можно круглый год, но лучшее время для этого — с июня по январь.

Обработку зараженной мебели обычно повторяют 2—3 раза с промежутками в 3 недели.

Жуки-точильщики разрушают не только деревянную мебель, но и целые дома, превращая их в труху. Если в полу или в деревянных стенах появились небольшие круглые отверстия, а внизу под ними кучки бурой пыли,— это верный признак того, что в квартире появились жуки-точильщики. Вести с ними борьбу можно составами, указанными выше. Кроме того, можно применять раствор, состоящий из 3 частей скипидара, 1 части нафталина и 1 части дегтя или карболки.

Если жучки поселились в толстых бревнах дома, то при обработке зараженных мест надо использовать больше пахучих веществ.

В целях профилактики во время генеральной уборки можно деревянную мебель обрабатывать аэрозолями «Прима-71» и «Инсектицид». Эти же аэрозоли можно использовать и для борьбы с жуком совместно с другими.

Уход за посудой. Алюминиевую посуду обычно моют горячей водой, иногда с добавлением небольшого количества мыла или нашатырного спирта. Образовавшуюся на стенках черноту удаляют слабым раствором уксуса. Неполированную алюминиевую кухонную посуду можно чистить мелом или смесью его с глиной.

Загрязненную никелированную посуду протирают шерстяной тряпкой, смоченной в нашатырном спирте.

Срок службы эмалированной посуды можно значительно удлинить, если в ней перед первым употреблением вскипятить воду и дать воде остыть. Это закаляет эмалевое покрытие.

Если в эмалированной посуде подгорела пища, в ней надо прокипятить воду с содой, после чего подгоревшая пища легко отстает от стенок и дна.

Для удаления накипи применяется антинакипин, который имеется в продаже.

Изделия из черных металлов часто ржавеют. С крупных изделий ржавчину удаляют путем смачивания их керосином, а мелкие металлические вещи можно погрузить в керосин на несколько часов.

Хорошо удаляется ржавчина 20-процентным раствором виннокаменной кислоты.

С никелированных предметов ржавчину можно удалить жиром. Жир наносят на ржавую поверхность и выдерживают несколько дней, затем стирают тряпкой, смоченной нашатырным спиртом.

Хорошее средство для чистки позолоты — яичные белки, которыми осторожно натирают предметы при помощи куска фланели.

Хрустальную посуду нельзя мыть горячей водой: от этого она тускнеет. Хорошо протереть ее подсиненным крахмалом, а затем насухо вытереть шерстяной тряпкой.

Чтобы новые стаканы не лопались, их нужно положить в кастрюлю с холодной водой. Постепенно нагревая, довести воду до кипения. Стаканы должны находиться в воде до тех пор, пока она не остынет. Таким же способом производят закалку стекла для керосиновых ламп.

Осадок на стенках и дне графинов и цветочных ваз можно легко отмыть уксусом, смешанным с поваренной солью.

Сильно загрязненные бутылки из-под растительного масла, керосина и т. п. можно хорошо отмыть горячей водой, добавив в нее горсть стиральной соды и столько же песку.

Чистка деревянных бочек. Для чистки бочек и уничтожения затхлого запаха существует несколько способов.

1. Бочку обмазывают кашицей из извести.

2. Всыпают в бочку 2—3 килограмма негашеной извести, заливают горячей водой, закрывают крышкой и оставляют на 2—3 часа, после чего промывают известковой водой, а затем несколько раз чистой.

3. Если бочка заплесневела, берут 100—200 граммов (в зависимости от емкости бочки) стиральной соды или поташа (можно золу), растворяют в горячей воде, заливают в бочку и хорошо промывают, после чего бочку пропаривают.

4. С целью дезинфекции бочку промывают раствором хлорной извести (100—200 граммов), а затем несколько раз горячей водой до удаления запаха хлорной извести.

Как предохранить веревки и мешки от порчи. Для предохранения веревок и мешков от гниения их вымачивают в отваре дубовой коры (0,5 килограмма дубовой коры на ведро воды). Веревки рекомендуется сначала вымочить в горячем растворе столярного клея в течение 30 минут, затем опустить в отвар дубовой коры на 2 часа. После сушки их слегка протирают растительным маслом.

Новые веревки и мешки можно замачивать в течение нескольких часов в растворе медного купороса (0,5 килограмма на ведро воды). Затем высушить и пропитать раствором мыла.

Как бороться с домовым грибом. Заметить появление домового гриба нетрудно. Вначале на бревнах стен, досках пола появляются белый пушок или похожие на вату скопления нитей. Позже проступают желтые, розовые, сиреневые пятна. Они постепенно превращаются в светло-серые пленки с серебристым оттенком. Иногда образуются особые шнуры толщиной до 10 миллиметров, которые проникают по каменным стенам из одного перекрытия в другое. Таким путем грибы распространяются по всему зданию. Древесина, на которой поселяется гриб,

постепенно изменяет свой обычный цвет, темнеет, трескается, легко крошится, а порой превращается даже в порошок. За 5—6 месяцев грибы разрушают древесину, особенно быстро — влажную.

Чтобы уберечь полы, необходимо засыпать землю под полом сухой глиной, смешанной со щебенкой и известью, добавить немного цементного или известкового раствора и утрамбовать. Высота пола над землей должна быть равна примерно 30 сантиметрам.

Очень важно, чтобы лаги, на которых лежат доски пола, не касались земли. В полу для вентиляции необходимо сделать решетки или щелевые плинтусы.

Обнаруженные грибные налеты в виде ватообразных скоплений или нитей надо срочно удалить, а деревянные части, полностью потерявшие прочность, заменить новыми. Отдельные места, разрушенные грибом, можно стесать топором или соскоблить, а отходы обязательно сжечь, чтобы гриб не распространялся дальше.

Очищенную древесину промазывают 2—3 раза антисептиками: 3-процентным раствором фтористого или 2-процентным раствором кремнефтористого натрия, или 5-процентным раствором кремнефтористого аммония с 1-процентным раствором фтористого натрия.

Для защиты чердачных помещений или междуэтажных покрытий применяют сухое антисептирование: поверхность древесины увлажняют водой и при помощи сита с крышкой просеивают антисептики. Иногда сухой антисептик смешивают с увлажненным песком или опилками и посыпают на древесину слоем 1—2 сантиметра.

Антисептики ядовиты, поэтому употреблять и хранить их надо, соблюдая предосторожность, в коробках или банках с плотно закрывающимися крышками.

Чтобы приготовить, например, 3-процентный раствор фтористого натрия, надо взять 30 граммов этого вещества, засыпать его в 1 литр горячей воды и хорошо размешать. Когда химикат растворится, промазать древесину кистью или опрыскать ее горячим раствором. Проделывать это следует каждые два-три месяца.

Для участков древесины, очень сильно пораженных грибом, применяется особая паста. Чтобы приготовить ее, надо на 1 квадратный метр древесины взять 150 граммов фтористого натрия, 135 граммов жирной глины и 200 граммов воды. Воду довести до кипения, засыпать в нее фтористый натрий и тщательно промешать. Затем небольшими порциями добавлять просеянную глину. Всю эту массу снова перемешать. Достаточно обмазать древесину пастой один раз — и дальнейшее развитие домового грибка прекратится.

Борьба с насекомыми и грызунами. Насекомые и грызуны (клопы, тараканы, блохи, мухи, мыши и крысы) распространя-

ют многие заразные болезни (дизентерию, тифы, туляремию и др.). Необходимо их настойчиво истреблять.

Мухи часто садятся на выделения человека, на гниющие отбросы; к их лапкам, брюшку, крылышкам пристает грязь, а вместе с ней и микробы. Болезнетворные микробы могут оказаться в кишечнике мух. Залетая потом в жилые помещения, мухи переносят вредных микробов, загрязняют ими продукты.

Первое правило борьбы с мухами — соблюдать чистоту в доме, на усадьбе и в нежилых помещениях.

Хранить мусор и пищевые отбросы надо в ведрах или в ящиках, снабженных крышками, а навоз — в навозоприемниках.

Рекомендуется уничтожать яйца и личинки мух прежде всего в уборных, мусорных ящиках, помойках. Для этого применяют раствор хлорной извести (1 килограмм извести на ведро воды). Каждый день таким раствором заливают выгребную яму и пол в уборной, места хранения отбросов, землю вокруг них.

Можно также использовать продающиеся в аптеках и магазинах специальные препараты: хлорофос, карбофос и др.

Клопы. Наша промышленность выпускает в большом количестве препараты для борьбы с насекомыми — хлорофос, дезинсекталь, пиретрум, флицид. Дезинсекталь в несколько секунд убивает клопов и личинок, а яички, обработанные им, теряют жизнеспособность.

Прежде чем приступить к уничтожению клопов, следует подготовить помещение: обязательно отодвинуть всю мебель от стен, чтобы можно было обработать препаратами задние стенки; перевернуть матрацы диванов и кроватей; снять часы, картины, ковры, освободить чемоданы, сундуки, шкафы. Обрабатывать следует всю имеющуюся в комнате мебель, так как клопы гнездятся в совершенно неожиданных предметах, таких, как радиоприемники, музыкальные инструменты, абажуры и т. п. Только тщательное опыливание или смазывание всех трещин и щелей в полах, мебели и стенах, краев обшивки мягкой мебели может обеспечить полное уничтожение клопов в жилище.

По окончании обработки мебель ставят на место, украшения развешивают на стены, не стряхивая препарата с обработанной поверхности.

В борьбе с *тараканами* применяют опрыскивание различными инсектицидами. Перед обработкой из помещения необходимо вынести продукты питания, посуду, освободить от кухонной утвари столы, шкафы, полки и газовые плиты. Кухню лучше всего обрабатывать на ночь, так как это позволяет не пользоваться ею длительное время. Препараты наносят на поверхность стенок шкафов и буфетов, обращенных к стенам, на нижнюю часть столов, полок, стеллажей; вводят в щели пола, за плинтусы; опыляют трубы системы отопления, водопроводные и газовые трубы, печки и газовые плиты. Утром столы, полки, шкафы, буфеты и газовые плиты тщательно моют горячей водой.

При уничтожении черных тараканов препараты вносят в

щели пола, плинтусы, то есть в места их выхода. Уничтожать тараканов следует сразу во всех помещениях общего пользования.

Можно применять и отравленные приманки, которые раскладывают на ночь в местах, где водятся тараканы, в течение нескольких дней подряд. Состав приманок: 1) бура 70 граммов, сахар или сахарная пудра 30 граммов; 2) бура 60 граммов, сахар или сахарная пудра и пшеничный крахмал по 20 граммов; 3) борная кислота, сахар, манная крупа по 10 граммов, вода 70 граммов. После употребления приманку собирают и сжигают.

В борьбе с *блохами* применяют порошки пиретрума. Их вводят в щели пола, в пространство за плинтусами, опыляют ими нижнюю часть мебели, подстилки для животных, одежду, постельные принадлежности. Через 2—3 часа помещение убирают, одежду и постельные принадлежности тщательно выколачивают.

Полы рекомендуется мыть горячей водой с керосином (4 столовые ложки на ведро воды).

Домашних животных можно мыть заранее приготовленным раствором: в литре воды растворяют 15 граммов мыла, доводят до кипения, добавляют 650 граммов керосина, смешивают, после чего добавляют столько воды, чтобы получилось 10 литров.

Много неприятностей причиняют *муравьи*. Наибольший эффект в борьбе с ними дают отравленные приманки, которые готовят так: в эмалированной посуде кипятят два стакана воды, добавляют $^3/_4$ стакана сахара и $^1/_4$ чайной ложки буры, размешивают, охлаждают и добавляют $^1/_2$ чайной ложки меда. Эта приманка может храниться длительное время, 2—3 чайные ложки приманки наливают во флакончики, пробирки, крышки от баночек и туда же кладут немного ваты. Раскладывают приманку на кухне, в коридоре, комнатах. Дней через десять проверяют и в случае загрязнения сменяют ее или освежают.

Эффективным средством борьбы с различными насекомыми являются аэрозоли «Прима-71» и «Инсектицид». Способ их применения дан на флаконах.

Мышиные и крысиные ходы следует забить осколками стекла и замазать глиной, известкой или цементом. Если грызуны все же проникают в помещение, нужно использовать для их истребления мышеловки и крысоловки, а также завести кошку. Истребляют грызунов и крысидом или другими химическими средствами, которые можно приобрести в магазинах.

Текущий ремонт квартиры. Известно, что время от времени квартира нуждается в текущем ремонте. Наиболее распространенные ремонтные работы — устранение различных недостатков в сетях, окраска, оклейка обоями и пр. Текущий ремонт производят не реже одного раза в два года, как правило, в теплое время. К ремонту необходимо тщательно подготовиться: заблаговременно закупить нужную краску, обои, договориться с соответствующими организациями по поводу ремонта сетей.

Начинать его нужно с устранения неполадок в работе канализации, водопровода, отопления, электро- и газоснабжения. После этого приступают к столярным работам: ремонт дверей, оконных рам, полов, затем ремонтируют штукатурку. Окраску и оклейку обоями производят в последнюю очередь.

Ремонт дверей. В районах, где температура опускается ниже минус 20 градусов очень важно хорошо утеплить входную дверь. С этой целью ее обшивают (обивают) различными утеплителями: обычно какой-нибудь теплоизоляционный материал и защитный слой. В качестве теплоизоляционного материала чаще всего используют поролон, войлок или вату, а для защитного слоя — дерматин или клеенку.

Обшивать дверь лучше с той стороны, куда она открывается. Обычно для обшивки дверное полотно снимают (но можно и не снимать, но для этого нужно более тщательно подготовить обшивку). Делают это так. Вымерив предварительно дверь, вырезают листовой утеплитель с таким расчетом, чтобы края его выступали на 1,5—2 сантиметра за кромку дверного полотна. Если утеплитель собирают из кусков, то их сшивают. Дерматин или другой защитный материал вырезают с припуском на 6—8 см по всему периметру. Затем защитный материал накладывают на теплоизоляционный и края его с трех сторон (нижний, верхний и боковой, расположенный к ручке) подгибают, а затем приживляют нитками. Четвертую сторону защитного слоя не подгибают под теплоизоляционный слой, ее оставляют для прикрытия щели между дверью и косяком со стороны навесов.

Подготовленную обшивку прикладывают к двери, предварительно сняв ручку, выравнивают и пришивают специальными гвоздями с широкой шляпкой. Гвозди вбивают по периметру на расстоянии 1 сантиметр от края дверного полотна, затем прошивают еще несколько рядов по полю полотна. Свободную кромку со стороны навесов пришивают, кроме того, еще и к косяку на расстоянии 1—2 сантиметра от щели.

Если в качестве утеплителя берут вату, то ее нужно ровным слоем настелить на ветошь или марлю, хорошо выровнять края и затем наложить на нее защитный материал, подогнуть края и приживить нитками. Дальнейший процесс обшивки аналогичен описанному выше.

Ремонт окон. Под воздействием атмосферы оконные рамы рассыхаются и перекашиваются. Во избежание перекосов на углы рам и форточек следует поставить легкие металлические угольники. Почти всегда во время ремонта приходится замазывать оконные рамы. Оконную замазку обычно можно приобрести в магазинах, но если ее не оказалось в продаже, можно приготовить и самому. Взять мел и олифу (натуральную или полунатуральную). На 800 граммов мела мелкого помола требуется около 200 граммов олифы. Олифу с мелом хорошо промешивают, затем приготовленную замазку заворачивают в мокрую тряпку и целлофан и оставляют на два-три дня.

Вместо замазки можно использовать штапик (трехгранная деревянная рейка). Чтобы он плотно прикрывал щель между стеклом и рамой, две стороны его (прилегающие к раме и стеклу) нужно смазать тонким слоем шпаклевки или густой краской, а затем прибить.

Ремонт полов. Прежде всего в полу заделывают щели. При помощи деревянных клиньев половые доски уплотняют в пакеты по 3—5 штук, а в образовавшуюся щель вставляют рейку. Затем полы прошивают гвоздями. Небольшие щели можно заделать хлопчатобумажной тканью, пропитанной шпаклевкой. Полоску ткани промазывают шпаклевкой, скручивают и загоняют в щель шпателем, сверху заделывают шпаклевкой заподлицо. После подсушки шлифуют шкуркой и покрывают олифой.

Линолеум можно настелить по мастике или «насухо». Предварительно полы необходимо хорошо выровнять и укрепить. Все щели и выбоины следует зашпаклевать. Затем на подготовленный пол настелить линолеум и дать ему полежать одну-две недели. Затем снять плинтусы, хорошо вымести пол, смазать его мастикой и настелить линолеум. При настилке по кромке полотнищ оставляется припуск 10—12 миллиметров для прирезки. Линолеум валиком прижимают к полу так, чтобы под ним не остались воздушные пузыри. При образовании пузырей линолеум следует проткнуть шилом и выпустить воздух, чтобы не осталось вздутий.

Значительно проще технология настила линолеума «насухо». После того, как линолеум «прилежится», его прирезают к полу и края полотнищ прибивают небольшими гвоздями. Если полотнища пригнаны недостаточно плотно, щель промазывают густой масляной краской. Можно кромки полотнищ приклеить также мастикой. Вдоль стен линолеум обычно прибивают плинтусом.

За последние годы промышленность наладила производство различных пластиковых плиток, из них можно создать красивый рисунок пола. Для наклейки плиток пол готовят так же, как для линолеума. Наклеивают плитку специальными мастиками, которые имеются в продаже. Подготовленный пол грунтуют мастикой, одновременно грунтуют и тыльную сторону плитки. Когда мастика подсохнет, грунт наносят вторично. Если мастика прилипает к пальцу после легкого нажатия, то можно укладывать плитку на подготовленное место. На хорошо прижатую плитку следует положить тяжелый груз на 30—40 минут (мешок с песком или кирпичи).

Мелкий ремонт штукатурки (заделка трещин и небольших выбоин) производят гипсом (алебастр), цементным или известковым раствором. Ремонт лучше производить тем же материалом, из какого выполнена штукатурка. Гипс можно применять в чистом виде или в смеси с песком (1 часть гипса и 2 части просеянного песка). При работе с гипсом нужно помнить, что он быстро схватывается (твердеет), поэтому раствора следует гото-

вить ровно столько, сколько можно употребить в течение 8—10 минут.

Рекомендуются следующие составы растворов: цементный — примерно из расчета 1 часть цемента и 4—5 частей мелкого песка; известковый — 1 часть известкового теста и 4 части песка; штукатурный — в емкость насыпают просеянный песок, затем добавляют соответствующее количество вяжущего материала (цемент, известь, гипс) и хорошо перемешивают, потом прибавляют понемногу воду при постоянном помешивании и таким образом доводят густоту раствора до нужной. Штукатурный раствор должен быть достаточно вязким, если его немного (0,5 литра) положить на ровную поверхность, он не должен растекаться. Для затирки штукатурки раствор берут менее, а для заделки выбоин — более вязкий.

Цемент и гипс продают в готовом виде, а известь обычно реализуется негашеной. Для приготовления известкового теста ее нужно загасить. Это делается так: комовую известь кладут в емкость (ведро, бочку) и заливают холодной водой из расчета 2—3 литра воды на килограмм извести. Через два-три часа известь готова. Однако качество извести повышается, если ей дать постоять 3—4 дня, поэтому гасить ее нужно за несколько дней до начала ремонтных работ.

Места разрушенной штукатурки необходимо расчистить, убрать слабо скрепленные ее части и обмести пыль, соскоблить известь и краску. Затем хорошо смочить водой при помощи кисти и только после этого наносить раствор. Небольшие трещины можно заделать сразу, а если они шире сантиметра, то их вначале заделывают, а после просушки затирают.

Окраску стен известковым и меловым составом часто называют побелкой. Известковый состав для побелки приготовляют из известкового теста, добавляя в него воды из расчета 4—5 литров на 1 литр теста при побелке кистью и 6—7 литров — при побелке краскопультом. Для приготовления мелового состава указанное количество воды берется на килограмм мела.

Чтобы повысить стойкость мелового и известкового состава, в него можно добавить поваренной соли (100 г на 10 л), хозяйственного мыла (50—60 г). Хорошо повышает стойкость состава молоко (1—2 л на 10 л).

Прежде чем приступить к побелке, окрашиваемую поверхность следует подготовить. Во-первых, по возможности нужно удалить слои извести или мела от предыдущей покраски; во-вторых,— ржавые пятна и потеки, обработав их 10-процентным раствором медного купороса; в-третьих, окрашиваемую поверхность хорошо смочить (если она грязная, смачивать лучше 3-процентным раствором медного купороса).

Побелку простым меловым или известковым составом делают не менее чем в два слоя, а лучше в три. Последний слой следует наносить на потолке движением кисти от окна, а на стене — сверху вниз.

Очень удобна окраска водной эмульсией, которая имеется в продаже. Технология аналогична побелке меловым или известковым составом.

Клеевой краской окрашивают аналогичным образом, только поверхность готовят более тщательно. Старую клеевую краску необходимо смыть горячей водой (если слой тонкий), а если слой толстый, ее смачивают, затем соскабливают. Если поверхность грубая, шероховатая, предварительно обрабатывают шпаклевкой. Для шпаклевки можно использовать следующий состав. В 1 литре горячей воды растворить 100 граммов столярного клея и столько же хозяйственного мыла, затем добавить 3 литра 5-процентного раствора медного купороса и 1 килограмм молотого мела. Полученную массу хорошо перемешивают. Наносят шпаклевку стальным широким шпателем. После просушки шпаклеванную поверхность обрабатывают пемзой или наждачной бумагой (шкуркой).

Для повышения качества клеевой окраски поверхность можно огрунтовать тем же составом, что и шпаклевка, но только разбавленным горячей водой (1:1 или 1:2), тогда огрунтовку можно делать кистью.

Для приготовления клеевого состава в раствор извести или мела добавляют красящее вещество (пигмент) и раствор клея из расчета 100 граммов на 10 литров.

Штукатуренные поверхности масляной краской или эмалью окрашивают после шпаклевки и огрунтовки. Шпаклюют так же, как для клеевой окраски, а грунтуют олифой, разбавленной растворителем (100 г на 1 л). Можно в олифу добавить и немного краски, которой будет покрываться поверхность. Обычно красят 2 раза. Если поверхность раньше была покрыта масляной краской, то ее следует удалить только при состоянии: когда имеются трещины, вздутия, выбоины и краска легко отделяется от поверхности. Если поверхность в хорошем состоянии, а имеются только отдельные ее разрушения, то их следует заделать шпаклевкой, дать высохнуть и затем окрасить и только после этого приступить к сплошной окраске.

Деревянные поверхности, если они в приличном состоянии (хорошо отструганы, обработаны наждачной бумагой, не имеют выбоин и задиров), грунтуют олифой (состав приведен выше), затем шпаклевкой заделывают шляпки гвоздей, утопленные на 3—4 миллиметра, щели между составными элементами и окрашивают. Если поверхности неровные, имеются задиры, выпавшие сучки и другие дефекты, то их нужно шпаклевать.

Расход материалов: для огрунтовки—50—60 граммов, для окраски—80—100 граммов на квадратный метр окрашиваемой поверхности.

Поверхности, окрашенные масляными составами, нельзя покрывать нитролаками и нитроэмалями, а покрытые нитролаками и нитроэмалями можно покрывать масляными составами. По масляной окраске не рекомендуется красить эмаль.

Кроме различных видов окраски, для отделки стен применяются обои. Перед тем как наклеить обои, стены следует подготовить: заделать все щели, соскоблить наплывы извести или мела и затем протереть поверхности деревянным бруском. Если обои наклеивают впервые, то стены нужно предварительно оклеить газетами или газетной бумагой, просушить и затем снять вздутия, образовавшиеся морщины и только после этого наклеить обои. Если стены были оклеены более двух раз, то старые обои нужно снять и протереть стену деревянным бруском, а если один раз, то старые обои можно не снимать, а только удалить их в тех местах, где они плохо держатся.

При нарезке полос нужно следить за подгонкой деталей рисунка. Клеить начинают от окна, срезая для правой стороны левую кромку обоев, а для левой — правую. Первую полосу нужно наклеить по отвесу, через 3—4 полосы вертикальность опять проверяют отвесом.

В магазинах продается специальный обойный клей. Если же его в продаже нет, то его можно приготовить в домашних условиях из муки или крахмала. Предварительно растворенный в холодной воде крахмал выливают в кипящую воду при непрерывном помешивании, через 3 минуты заваренный крахмал снимают и добавляют в него раствор животного клея из расчета 10 граммов на литр. Расход крахмала—80—100 граммов на литр. Клейстер из муки готовят так: 12—15 граммов муки заваривают одним литром воды, затем добавляют 8—10 граммов растворенного животного клея.

Стирка[1]. С тех пор, как стиральные машины и разнообразные моющие средства прочно вошли в наш быт, на стирку стало уходить намного меньше времени и сил. Но все-таки и сейчас в домашнем хозяйстве это одна из самых трудоемких работ. Чтобы избежать чрезмерного утомления, каждой хозяйке следует удобно оборудовать свое рабочее место, позаботиться о его освещении и проветривании, запастись моющими порошками или жидкостями.

Моющие средства надо хранить в плотно закрывающейся таре, иначе жидкости будут испаряться, а порошки попадать в воздух.

Стирают обычно в ванной комнате. Ее небольшую площадь нужно использовать с максимальной эффективностью, оборудовав так, чтобы все было под рукой.

Хорошее освещение ванной — фактор немаловажный. Если света мало, глаза сильнее напрягаются, быстрее наступает утомление. Здесь должна гореть лампочка в 60 ватт, защищенная герметизированным матовым колпаком.

Во время стирки изменяется микроклимат в ванной комнате — повышается температура и влажность воздуха. При этом верхние его слои обычно нагреваются, а нижние, возле пола,

---

[1] Маркова З. С. «Здоровье».

становятся холоднее. Стирка — дело не минутное, и стоять на охлажденном кафельном полу небезвредно. Чтобы не студить ноги, постелите губчатый резиновый коврик или линолеум на пористой резиновой основе. А лучше всего положить на пол деревянную решетку.

В ванной комнате, имеющей газовую колонку, при нагревании воды могут скапливаться продукты сгорания газа — окись углерода. углекислота, оказывающие вредное воздействие на организм. Поэтому во время стирки белья держите дверь ванной открытой. Есть еще одна возможность проветривания ванной комнаты. Если она расположена рядом с кухней и в верхней части стены есть застекленное отверстие, попробуйте переоборудовать его во фрамугу — во время стирки можно открыть ее и форточку на кухне. Избегайте сквозняка и не открывайте фрамугу и дверь в ванной одновременно.

Теперь об удобстве рабочего места. Вам не придется наклоняться низко, если вы поставите таз (корыто) на табуретку или специальную деревянную подставку, укрепленную на ванне. Эти приспособления продаются в хозяйственных магазинах.

А как вы одеты, приступая к стирке? Это отнюдь не праздный вопрос. Повышенная влажность воздуха в сочетании с высокой температурой плохо сказывается на самочувствии, тем более, если вы стираете в платье из синтетической или тяжелой ткани. Поэтому наденьте халатик или платье из ткани, легко пропускающей воздух, впитывающей пот. Этим требованиям больше всего отвечает хлопчатобумажная ткань — ситец, лен. Поверх не забудьте надеть передник из водоотталкивающего материала.

Всем хорошо известно, какое огромное количество различных моющих, отбеливающих, подсинивающих, подкрахмаливающих средств выпускает сейчас промышленность. Спросите моющее средство в магазине — и вам предложат на выбор несколько порошков, жидкостей, паст. «Астра», «Лотос», «Новость», «Нептун», «Дельфин», «Пингвин», «Мир», «Улыбка», «Сумгаит» — вот далеко не полный их перечень.

На коробке, бутылке или банке с моющим средством указывается способ применения, дозировка и для каких тканей его можно использовать. Соблюдать эти рекомендации очень важно, так как химические вещества, из которых изготовлен тот или иной препарат, по-разному действуют на различные ткани.

Возьмите за правило, насыпая порошок в воду, закрывать нос и рот марлевой повязкой, Это предохранит дыхательные пути от попадания в них мельчайших частичек порошка.

У некоторых людей, особенно с повышенной чувствительностью кожи, синтетические средства вызывают раздражение кожи рук, аллергический дерматит. Кожа становится сухой, жесткой, шершавой, шелушится, трескается, появляется зуд. Попробуйте в таких случаях стирать в резиновых перчатках, а

если и это не поможет, выход один: отказаться от употребления синтетических препаратов.

Прополаскивая вещи после стирки (а это надо делать особенно тщательно), если вы пользовались синтетическим порошком или жидкостью, не забудьте, что труднее освобождаются от остатков моющих средств сатин, поплин, бязь, штапель. Изделия из них надо прополаскивать 6—8 раз. Для синтетических тканей достаточно 4—5 раз.

Где лучше всего сушить белье? Конечно же, на открытом воздухе, на специально оборудованных площадках. Если вам приходится пользоваться для сушки балконом, укрепите веревки пониже: на белье будет садиться меньше пыли, да и с улицы его не будет видно.

В ненастную погоду любая хозяйка, даже самая опытная, вынуждена сушить белье в квартире. Она знает, что нельзя развешивать его над плитой с зажженными конфорками: выстиранные вещи теряют свежесть, впитывают запах газа. Разумнее всего развесить белье на ночь, предварительно хорошенько проветрив кухню.

Стирка изделий из натурального шелка. Для стирки изделий из натурального шелка можно применять только нейтральные мыла (без щелочи); для этой цели рекомендуется детское или нецветное туалетное мыло или же мыльная стружка. Линяющие изделия лучше стирать в порошке «Новость», «Лотос» и др. Изделия из натурального шелка следует стирать в мыльной пене или в мыльном растворе при температуре не выше 40—45 градусов, линяющие изделия стирают при температуре не свыше 30 градусов. Раствор для стирки приготовляют на горячей воде, в которой растворяются 40 граммов мыла или такое же количество порошка на 10 литров (ведро) воды.

Ни в коем случае нельзя натирать мылом отдельные участки ткани, а также сильно тереть ее — от этого может испортиться внешний вид изделий; вещь надо слегка сжимать руками.

После стирки изделие прополаскивают один раз в теплой (лучше кипяченой) и второй раз в холодной воде, добавляя одну ложку уксуса (нецветного) на 1 литр воды. После полоскания ткань не следует выкручивать. Чтобы не было затеков краски, ткань надо быстро отжать в сухом полотенце или в простыне.

Платья из темного шелка сохраняют свой красивый блеск, если их полоскать после стирки в теплой воде с солью (125 граммов соли на 4—5 литров воды). Сушить шелковые вещи лучше всего на плечиках на воздухе.

Бархат и другие ворсовые ткани не стирают, а чистят. Если ворс в каком-то месте смят, необходимо его подержать несколько минут над паром, затем разгладить утюгом с изнанки на весу, а ворс поднять щеткой.

Креповые ткани при стирке садятся несколько больше других тканей, поэтому рекомендуется при глажении во влажном состоянии слегка вытягивать изделие.

Стирка изделий из искусственного шелка. Вещи из штапельного полотна, вискозного и других видов искусственного шелка, а также из искусственного шелка с хлопчатобумажной пряжей рекомендуется стирать в теплом мыльном растворе с обильной пеной при температуре не более 40 градусов, слегка сжимая руками. После стирки вещи тщательно промывают в теплой чистой воде и прополаскивают в холодной.

Воду для приготовления мыльного раствора и промывки рекомендуется смягчить нашатырным спиртом (1 столовая ложка на 5 литров воды).

После того как с выстиранной вещи стечет вода, ее закатывают для просушки в чистую простыню или полотенце. Слегка влажную вещь проглаживают умеренно нагретым утюгом с изнанки, осторожно вытягивая для уменьшения усадки.

Стирка шелковых трикотажных изделий. Для стирки трикотажных вещей из натурального и искусственного шелка лучше брать нейтральные мыла (без щелочи): детское, нецветное туалетное, мыльные хлопья (5—7 граммов на 1 литр воды) или специальные порошки.

Вода, особенно при стирке мылом, должна быть мягкой. В жесткой воде образуются осадки, которые портят внешний вид вещей, изменяют их окраску. Воду можно смягчить питьевой (двууглекислой) содой, бурой или нашатырным спиртом (5—10 граммов на ведро воды).

Сильно загрязненные вещи рекомендуется перед стиркой замочить в умягченной воде на 1—2 часа или прополоскать 2—3 раза в холодной воде. Жирные пятна на вещах перед стиркой нужно вывести.

Мыло или хлопья растворяют в горячей воде, охлаждают до 40 градусов и взбивают пену. Если пена пропадает во время стирки, раствор мыла добавляют еще.

Загрязненные вещи стирают в мыльной пене два раза. После стирки вещи тщательно прополаскивают в теплой, а затем в холодной воде. Для окрашенных вещей в последнюю промывную воду добавляют немного уксусной эссенции ($^1/_2$ чайной ложки на 2 литра воды).

Промытые вещи, слегка отжав (без перекручивания), завертывают в сухую простыню или какую-либо ткань, которую меняют несколько раз. Трикотажные вещи перед глажением не рекомендуется досушивать. Можно гладить вещи и сухими, но они должны быть равномерно подсушены. Если вещь подсушена неравномерно или перед глажением опрыскана водой, то отдельные места при глажении вытягиваются больше и, кроме того, образуются пятна с неприятным металлическим блеском. Гладить следует не сильно нагретым утюгом.

Стирка шерстяных и полушерстяных трикотажных изделий. Белые и окрашенные в светлые тона шерстяные и полушерстяные трикотажные изделия нельзя стирать с содой и щелочным мылом, так как даже при незначительном количестве щелочи

шерсть свойлачивается, желтеет, становится жесткой, хрупкой и быстрее изнашивается. Кипящая вода также разрушает шерсть и портит ее окраску.

Нельзя шерстяные и полушерстяные трикотажные изделия при стирке сильно тереть, скручивать — от этого они садятся; свойлачиваются и теряют первоначальную форму. Вязаную вещь надо слегка отжимать в руках.

Для стирки шерстяных и полушерстяных трикотажных изделий рекомендуется применять мыльные стружки из мыла хорошего качества, а также порошок «Новость», «Лотос», «Сумгаит».

Шерстяной трикотаж стирают в обильной мыльной пене при температуре не выше 40—45 градусов. Для умягчения воды применяют нашатырный спирт (3 столовые ложки на ведро воды).

Сильно загрязненный трикотаж предварительно замачивают в растворе 30 граммов мыла или порошка на ведро теплой умягченной воды. Сильно загрязненные изделия оставляют в таком растворе на 3—4 часа.

Окрашенные трикотажные шерстяные изделия обычно стирают без предварительной замочки.

Для стирки плотных трикотажных изделий можно применять водный настой горчицы: на ведро воды берут 100—150 граммов сухой горчицы, которую затирают в тесто, кладут в марлевый мешочек и размешивают в горячей воде. После охлаждения до 40—45 градусов жидкость сливают и используют для стирки. Выстиранное изделие прополаскивают в теплой, а затем в холодной воде. Таким же методом можно стирать и окрашенные трикотажные изделия.

Хорошие результаты дает стирка шерстяных трикотажных изделий как цветных, так и неокрашенных, в отваре белой фасоли. Для этого разваривают 1 килограмм фасоли в 5 литрах воды. Полученный отвар процеживают через полотно, доводят до температуры 40 градусов и стирают изделия, после чего их промывают в теплой воде, отжимают и сушат.

Выстиранные вещи нужно туго закатать в мохнатое полотенце, после чего, хорошо расправив и придав вещи нужную форму, разложить ее на мягкой ткани для просушки. Места, связанные в резинку, не следует растягивать.

Вязаный платок после стирки надо растянуть на раме или положить на разостланную мягкую ткань и, аккуратно вытянув зубцы, наколоть их нержавеющими булавками.

Стирка шерстяных изделий. Шерстяные изделия рекомендуется стирать в порошке «Лотос», «Сумгаит», «Новость» или в водном настое горчицы. Хорошие результаты дает также стирка в тертом картофеле. Для этого нужно натереть на терке 2 килограмма хорошо промытого картофеля и развести теплой водой. Изделие погрузить в раствор, подержать в нем 2—3 часа, перемешивая через $^1/_2$ часа. После этого потереть загрязненные

места, прополоскать вещь сначала в теплой, а затем несколько раз в холодной воде и, не выжимая, повесить для просушки.

Стирка в тертом картофеле придает ткани свежий вид и эластичность.

Стирка кружевных и тюлевых вещей. Перед стиркой кружевные и тюлевые вещи отряхивают от пыли и замачивают в теплой умягченной воде (1 столовая ложка стиральной соды на ведро воды) на 2—3 часа. В процессе замочки воду меняют 2—3 раза. Замоченные вещи стирают 2 раза в теплом мыльном растворе с обильной пеной, слегка сжимая руками. Лучше применять для стирки мыльные хлопья или порошок.

Для хлопчатобумажных изделий применяют порошки «Дарья», «Астра», «Дон», «Эра», а для синтетических — «Нептун», «Лотос», «Кристалл» и некоторые другие. После стирки вещи тщательно промывают в чистой теплой воде, а затем в холодной и подсинивают.

Некоторые кружевные и тюлевые вещи, например занавеси, рекомендуется подкрахмаливать, после чего их отжимают, выдавливая крахмал руками(но не скручивая вещь), и сушат в растянутом виде на подстилке или натягивают на специальную рамку. Гладить тюлевые занавеси следует в полусухом виде.

Кружевные вещи после полоскания закатывают в сухую чистую простыню и через 15—20 минут гладят.

Отбелка белья. Хлопчатобумажное и льняное белье отбеливают в тех случаях, когда оно имеет сероватый или желтоватый оттенок и стирка не дает достаточной белизны.

Для отбелки берут 1—2 столовые ложки 3-процентной перекиси водорода и 1 столовую ложку нашатырного спирта на ведро горячей воды.

Отбеливающий раствор наливают в эмалированную или алюминиевую посуду из расчета 7—8 литров жидкости на 1 килограмм белья. Вещи полностью погружают в жидкость на 15—20 минут, несколько раз хорошо перемешивают, после чего промывают в теплой воде.

Если нет перекиси водорода, можно отбеливать хлорной известью. Раствор для отбеливания готовят следующим образом. Хлорную известь (около 3 чайных ложек порошка на 2 килограмма вещей) смачивают небольшим количеством воды, растирают ложкой или палкой до однородной пастообразной массы (без комочков), а затем добавляют 1 литр холодной воды. Отдельно растворяют 2 чайные ложки стиральной соды в стакане горячей воды, выливают в раствор хлорной извести и хорошо размешивают. Образуется мутная, белого цвета жидкость, которой дают отстояться 1—2 часа, после чего сливают верхний чистый, прозрачный раствор, а оставшийся осадок выбрасывают. Если сверху раствора плавают кусочки хлорной извести, жидкость процеживают через ткань. Полученный раствор разбавляют теплой водой из расчета 1 литр раствора на ведро воды и погружают в него вещи.

Во время отбеливания вещи перемешивают, следя за тем, чтобы они были полностью погружены в раствор. Через 15—20 минут вещи вынимают из раствора и тщательно промывают 2—3 раза в чистой воде до исчезновения запаха хлора. Для лучшего удаления хлора рекомендуется добавлять в воду 1—2 чайные ложки уксуса на ведро воды.

Взамен перекиси водорода можно применять порошок «Персоль» или «Чайка», содержащие белые красители. Их можно употреблять и при стирке белья.

Перекись водорода при длительном хранении разлагается, особенно на свету и на открытом воздухе, поэтому ее надо хранить в закрытой стеклянной посуде, в темном месте и вдали от отопительных приборов.

Крахмаление белья. Белье крахмалят для того, чтобы придать ему жесткость, плотность и более красивый внешний вид. Такое белье меньше мнется и загрязняется. Нательное белье крахмалить не рекомендуется, так как при этом ухудшается его воздухопроницаемость.

При крахмалении различают три вида отделки: мягкую, среднюю и жесткую. Расход крахмала зависит от вида отделки. Для мягкой отделки (блузки, платья и другие вещи из батиста, шифона, маркизета, зефира, кисеи, муслина, тюля, марли) берут от $^1/_2$ до 1 чайной ложки крахмала на литр воды, для средней (скатерти, салфетки, чехлы, постельное белье, кители)—1 чайную ложку или несколько больше. Для этих видов отделки лучше всего употреблять картофельный или кукурузный крахмал. Крахмал разводят в небольшом количестве воды. Полученную массу выливают в кипящую воду и тщательно размешивают так, чтобы не было сгустков. Заваривать лучше в мыльной воде. Белье приобретает лучшую эластичность и блеск, а при глажении не пристает к утюгу. Клейстер должен быть прозрачным и клейким. Если же клейстер получится мутным и недостаточно клейким, то его следует прокипятить в течение 5 минут. Клейстер из кукурузного крахмала надо кипятить обязательно.

В приготовленный клейстер прибавляют холодную подсиненную воду в таком количестве, чтобы в 1 литре воды содержалось крахмала около $^1/_2$ чайной ложки для мягкой отделки и около 1—1 $^1/_2$ чайной ложки для средней отделки. Раствор взбалтывают, опускают в него вещи и помешивают их, чтобы они равномерно пропитывались крахмалом. Затем вещи отжимают, расправляют и высушивают.

Высушенные вещи слегка опрыскивают водой, дают им отлежаться и гладят. Крахмаленное белье надо гладить не сильно нагретым утюгом.

Воротнички, манжеты, грудь верхних рубашек и т. д. рекомендуется крахмалить способом жесткой отделки. Для этого берут 50 граммов рисового, кукурузного или картофельного крахмала и размешивают его в 1 литре холодной воды. Полу-

чится крахмальное молоко. Растворив 15 граммов буры в стакане горячей воды, раствор охлаждают и, помешивая, постепенно вливают его в крахмальное молоко. Для лучшего набухания крахмала полученному раствору дают постоять 1—2 часа и снова тщательно размешивают.

Верхние рубашки сначала крахмалят по способу мягкой или средней отделки, затем манжеты, грудь и воротник — по способу жесткой отделки. Чтобы воротнички хорошо пропитались крахмалом, их тщательно протирают руками, затем отжимают и завертывают в белую чистую ткань.

При глажении воротнички протирают чистой влажной хлопчатобумажной или льняной тряпкой, удаляя излишек крахмала. Пока воротничок еще влажен, его гладят без сильного нажима на утюг, а потом нажим увеличивают. Когда воротничок выглажен, ребром утюга намечают линию сгиба по левой стороне и сгибают его. Концы его еще раз проглаживают с лицевой стороны. Воротничок надо закруглить ребром утюга от середины к краям.

Желтые пятна на крахмальных воротничках удаляют перекисью водорода, разбавленной водой (1:10).

В настоящее время имеются в продаже стиральные порошки, в состав которых входит и крахмал («Амбрелла», «Лебедь» и др.), обеспечивающие подкрахмаливание.

Стирка шелковых и капроновых чулок. Новые капроновые чулки рекомендуется перед надеванием замочить в теплой воде и высушить на воздухе; это делает чулки более эластичными и предохраняет от преждевременного износа.

Шелковые, капроновые и из других синтетических материалов чулки стирают в теплой мыльной воде или в растворе порошков «Лотос», «Новость», «Кристалл», «Сумгаит» и других, предназначенных для синтетических материалов. Погрузив чулок в раствор, его сжимают и разжимают между пальцами несколько раз. После полоскания их нельзя выкручивать, надо только отжать руками воду и положить на подстилку для сушки.

Стирка изделий из синтетики. Изделия, содержащие синтетическую пряжу, надо стирать чаще, чем хлопчатобумажные или шелковые: капрон и лавсан — раз в 1—2 дня, хлорин и акрил — раз в 4—5 дней.

Не следует сильно занашивать синтетические вещи, так как их нельзя стирать в очень горячей воде, сильно тереть и выкручивать. По этим же соображениям не хранят долго грязное белье: с течением времени грязь проникает в глубь волокон. Не хранят такое белье и в смятом виде, так как замины могут не расправиться даже после стирки.

Для стирки рекомендуются моющие средства: «Лотос», «Русь», «Столичный», «Экстра», «Новость» с прибавлением полчайной ложки питьевой соды на литр воды. Если нет синтетических порошков, можно пользоваться высококачественным свет-

лым хозяйственным мылом. Для акриловой одежды следует применять нейтральные моющие средства «Экстра» и «Новость» без добавления соды.

Стирка вещей из капрона, лавсана, хлорина и акрила требует обильного количества моющей жидкости. Так, например, чтобы выстирать одну капроновую сорочку весом около 200 граммов, необходимо 4 литра воды.

Капрон, хлорин и акрил стирают в воде температуры 40—50 градусов, а лавсановые изделия —50—60 градусов. Если вода более горячая, белье может принять желтоватый оттенок. В приготовленном растворе можно поочередно стирать несколько вещей, не смешивая лишь изделия с различной окраской, чтобы они не окрасили друг друга.

При стирке соблюдают последовательность: в воде растворяют моющее средство, затем закладывают загрязненное белье и оставляют его там около 30 минут, время от времени слегка поворачивая.

Когда пользуются стиральной машиной, то замочить белье можно в ней на 15—20 минут, а затем включить машину на две минуты. Сильно загрязненные места нужно обработать до стирки неокрашенной губкой, чтобы не растрепать поверхность ткани. После стирки белье отполаскивают в нескольких водах и не выжимают.

Сушат капрон, лавсан и смешанную ткань на плечиках, а вещи из хлорина и акрила — на чистой гладкой поверхности, хорошо их расправив. Во время сушки рекомендуется поднять воротники вверх, так как в углах воротников могут собираться небольшие волокна и волоски от костюма или шарфа. Со временем они становятся заметны и их нельзя удалить.

Изделия, содержащие капрон, гладят утюгом, нагретым до 100 градусов, содержащие лавсан,— до 120—140 градусов; при более высокой температуре волокна расплавляются. Вещи из хлорина и акрила гладить не следует.

Стирка изделий из кримплена. Изделия из кримплена не следует носить в жаркие дни. Синтетическая ткань препятствует испарению влаги, и пот остается на поверхности кожи, в результате она становится влажной, рыхлой, легко подвергается раздражению.

Одежда из кримплена вообще не рекомендуется людям, страдающим аллергическими и кожными заболеваниями, а также маленьким детям. Изделия из этой ткани надо стирать или чистить чаще, чем из шелка, шерсти. После того, как платье надели 5—6 раз, его следует постирать.

Кримплен сильно электризуется и, следовательно, интенсивно притягивает пылевые частицы. Если вещь «заносить», грязь проникает в глубь волокон, и отстирать ее трудно. Тем более что вещи из кримплена нельзя стирать в горячей воде, сильно тереть и выкручивать.

Растворив в воде любое нейтральное моющее средство (поро-

шок) или высококачественное светлое хозяйственное мыло, закладывают загрязненную вещь и оставляют ее на 30 минут, время от времени поворачивая. Затем тщательно полоскают. Помните: кримплен требует обильного количества воды; на платье весом 500 граммов нужно 8—10 литров. Хорошо опустить вещь на 1—2 минуты в раствор антистатика «Чародейка». Выжимать не следует.

Уход, хранение и чистка одежды и обуви. Удаление пятен с одежды.

Для успешного выведения пятен надо прежде всего установить их происхождение (от жиров, фруктов, вина, ржавчины и т. д.), а также знать — свежее или старое пятно. При удалении пятен неизвестного происхождения сначала применяют более простые средства, а затем смесь различных средств.

Самое простое средство — теплый мыльный раствор, которым смачивают зубную щетку или тряпочку и протирают предварительно очищенное от пыли место с пятном, после чего промывают чистой водой, высушивают и проглаживают.

Если пятна при такой чистке не исчезают, нужно применить более действенные средства, соблюдая следующие основные правила: прежде всего из изделий тщательно удаляют щеткой пыль, иначе после чистки на ткани могут получиться растеки; к пятну обязательно подкладывают с изнанки небольшую дощечку, обтянутую в несколько слоев чистой белой тряпкой: если у изделия имеется подкладка, ее подпарывают, а дощечку вставляют между подкладкой и тканью.

Во время удаления пятен надо внимательно наблюдать за действием применяемых средств. Если пятно полностью не удаляется, рекомендуется повторить обработку 2—3 раза, чередуя ее с промывкой.

Особую осторожность нужно соблюдать при выведении пятен на окрашенных тканях. В этом случае рекомендуется предварительно испытать действие химиката на кусочке этой же ткани, чтобы убедиться в его безвредности.

Жировые пятна выводят растворителями — бензином, скипидаром, ацетоном или имеющимся в продаже жидким составом — пятновыводителем, представляющим собой смесь растворителей различных видов. С этими растворителями надо аккуратно обращаться, так как они легко улетучиваются и огнеопасны. Поэтому их надо держать в пузырьке с плотно закрывающейся пробкой, а чистить в хорошо проветриваемом помещении и не зажигать при этом огня, так как даже от пламени спички пары растворителя могут вспыхнуть.

Свежие жировые пятна перед чисткой рекомендуется прогладить не сильно нагретым утюгом через 2—3 слоя промокательной бумаги, подложив ее также под пятно; при этом большая часть жира впитывается бумагой. После этого загрязненное место окончательно очищают бензином или пятновыводителем. Таким же способом выводят пятна от воска и стеарина, с той разни-

цей, что после глажения пятно протирают денатурированным спиртом.

Часто при неумелой чистке, как только растворитель высохнет, около удаленного пятна получается «ореол». В таких случаях его также нужно протереть бензином. Чтобы при чистке не получались «ореолы», рекомендуется края пятна предварительно смочить бензином.

Пятно нужно чистить обязательно от краев к середине, а после смачивания бензином накрыть его сложенной промокательной бумагой и придавить теплым утюгом.

Для удаления застарелых жировых пятен следует пользоваться сначала бензином, а затем мылом.

Пятна от жира на нестирающихся тканях можно вычистить следующим способом: нагревают до высокой температуры картофельную муку и обильно посыпают ею пятно, под которое кладут белую чистую тряпочку. Через 20—25 минут муку стряхивают и заменяют новой порцией, также согретой. Это повторяют до тех пор, пока пятно не исчезнет, после чего муку стряхивают, а одежду тщательно выбивают и вычищают щеткой.

Старые жировые пятна на светлой шерстяной ткани можно почистить густой кашицей из разведенной в воде картофельной муки, наложив ее на несколько часов на пятно. Если на ткани остались следы жира, их удаляют смоченным в бензине лоскутком ткани, а затем вытирают кусочком черствого хлеба.

Свежие жировые пятна на бархате можно вычистить теплым мякишем белой булки.

Пятна масляной краски, если они свежие, можно легко удалить скипидаром, ацетоном или их смесью, или чистым керосином. Для этого загрязненное место смачивают ваткой, пропитанной одним из указанных растворителей, затем протирают нашатырным спиртом до полного удаления пятна. Застарелые пятна масляной краски нужно смочить скипидаром и после размягчения краски очистить крепким раствором питьевой соды, потом тщательно промыть теплой водой.

Пятна от обувного крема, мастики для пола, колесной мази выводят так же, как и жировые пятна,— бензином, скипидаром, денатурированным спиртом.

Пятна от черного и желтого обувного крема (гуталина) на белых тканях смачивают бензином, смывают 10-процентным нашатырным спиртом, а затем денатурированным спиртом.

Пятна от дегтя надо сразу снять ножом, затем чистить бензином или опустить на час в горячее молоко, после чего выстирать в холодной воде.

Пятна от чая и яиц удаляют смесью глицерина с нашатырным спиртом (на 4 части глицерина 1 часть нашатырного спирта). При удалении пятен от яиц оставшийся после чистки «ореол» слегка протирают бензином, а когда он высохнет, это место промывают теплым мыльным раствором. Для выведения застарелых пятен от чая применяют раствор щавелевой кислоты (2—3

грамма на стакан воды). Этим теплым раствором смачивают пятна и тщательно промывают теплой водой.

Пятна от шоколада, кофе, какао на светлоокрашенных шерстяных и шелковых тканях выводят подогретым до 35 градусов глицерином. Пятно протирают смоченной в глицерине ваткой, а через 10—15 минут промывают теплой водой.

Для шелковых тканей применяют смесь, состоящую из 20 частей глицерина, 1 части 10-процентного нашатырного спирта и 20 частей воды. Этой смесью пятно смачивают, протирают ваткой и промывают теплой водой.

Травяные пятна на одежде, если они свежие, можно удалить теплым мыльным раствором с добавлением небольшого количества нашатырного спирта. Более застарелые пятна выводят денатурированным спиртом. Ткань, портящуюся от мыла, лучше всего чистить спиртом.

Пятна от фруктов, если они свежие, удаляют горячей водой. Полезно пятно несколько минут предварительно подержать в горячем молоке, а затем уже промывать. Более застарелые пятна выводят раствором лимонной или щавелевой кислоты (2 грамма на стакан воды), после чего тщательно промывают теплой водой. Если после этого остаются окрашенные пятна, то применяют (для белых тканей) перекись водорода с нашатырным спиртом (1 чайная ложка на стакан горячей воды), затем промывают водой. Пятна от фруктов можно также отмыть слегка подогретым денатурированным спиртом.

Пятна от красного вина и ягод можно выводить способами, описанными для выведения пятен от фруктов. На цветных изделиях хорошо удаляет пятна смесь глицерина с сырым яичным желтком (1:1). Ею намазывают пятна, оставляют на несколько часов, а затем промывают теплой водой.

На свежие пятна от красного вина или ягод рекомендуется насыпать влажную столовую соль и через некоторое время промыть горячей водой. Можно замочить вещь в молоке или сыворотке и выстирать. Ягодные и винные пятна с белых изделий можно удалять также перекисью водорода (1 чайная ложка на $^1/_2$ стакана воды); после удаления очищенное место промывают холодной водой.

Свежие пятна от вина, фруктов и ягод можно удалить горячей водой. Для этого натягивают ткань над какой-либо посудой и льют небольшой струей кипящую воду из чайника до полного исчезновения пятна.

Пятна от рыбы, молока, консервов и соусов, если они свежие, легко удаляются мыльным раствором с последующей промывкой теплой водой.

Застарелые пятна нужно вначале пропитать при помощи ватки теплым глицерином и через некоторое время прополоскать теплой водой. Для выведения пятен с тонких шелковых тканей очень хорошим средством является смесь равных количеств глицерина и воды с добавкой нескольких капель нашатыр-

ного спирта. Прежде чем применить эту смесь, надо проверить, не линяет ли ткань.

Для выведения пятен с шерстяных изделий рекомендуется раствор глицерина и нашатырного спирта в воде (на стакан воды 20 граммов глицерина и 10 граммов нашатырного спирта). После удаления пятна это место промывают теплой умягченной водой, сушат и проглаживают.

Пятна кровяные, если они свежие, можно удалить, промывая их сначала холодной водой, а затем теплым мыльным раствором. Ни в коем случае нельзя отмывать пятна сразу горячей водой, тогда их очень трудно удалить. Белье с пятнами необходимо перед стиркой на несколько часов замочить в холодной воде. Для удаления застарелых пятен их сначала протирают разведенным нашатырным спиртом, а затем раствором буры (1 чайная ложка на стакан воды), после чего ткань тщательно промывают теплой водой.

С тонких шелковых изделий пятна лучше всего удалять картофельным крахмалом, замешанным холодной водой в тесто. Крахмалом покрывают поверхность пятна и дают высохнуть, после чего крахмал стряхивают, а изделие простирывают обычным способом. Если изделие нельзя стирать, а от крахмала остались следы, их протирают сначала сухой, а затем влажной тряпкой и гладят.

Пятна от мочи на белых тканях выводят раствором лимонной кислоты (1 часть кислоты на 10 частей воды), а на цветных — раствором уксуса (1 часть уксуса на 5 частей воды). Пятно смачивают раствором, оставляют на час, после чего промывают водой.

Пятна от пота, образующиеся на белье и платьях под мышками, в случае если окраска изделия не разрушилась, можно удалить раствором гипосульфита (1 неполная чайная ложка на стакан воды). Гипосульфит продается в магазинах фотопринадлежностей. После удаления пятна очищенное место промывают теплой кипяченой водой. С шелковой подкладки такие пятна удаляют смесью равных количеств нашатырного спирта и денатурата; для белой шелковой подкладки рекомендуется в смесь добавлять перекись водорода. Пятна на шерстяных тканях вначале протирают щеткой, смоченной мыльным раствором, промывают водой, после чего смачивают разведенной щавелевой кислотой (1 чайная ложка на стакан воды).

Пятна от косметических средств. Пятна от косметических средств на белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях удаляют нашатырным спиртом, а затем промывают водой. Можно также после этого выстирать изделие с порошком или мылом.

Если пятна не исчезли, то нужно дополнительно протереть раствором 3-процентной перекиси водорода (1 чайная ложка на стакан воды), а затем промыть водой.

Небольшие пятна на цветных шелковых и шерстяных тканях

удаляют подогретым глицерином, а пятна от духов — денатурированным спиртом.

Пятна от косметических средств, содержащих жиры, с цветных шелковых и шерстяных изделий удаляют ацетоном, бензином или денатурированным спиртом.

Пятна ржавчины, если они слабые, можно удалить лимонным соком, которым несколько раз смачивают пятно и прикладывают это место к горячей поверхности утюга или чайника до неполного высыхания, после чего промывают водой.

Старые ржавые пятна можно удалить крепким раствором щавелевой, виннокаменной или лимонной кислоты (1 чайная ложка на 1 стакан воды). В подогретый раствор кислоты на несколько минут опускают загрязненную часть одежды, после чего хорошо прополаскивают ее водой.

Чернильные пятна (фиолетовые) на белых тканях можно выводить с помощью лимонной или виннокаменной кислоты, а также сока спелых помидоров. Для цветных изделий нужно применять смесь из глицерина с денатурированным спиртом (5 частей спирта и 2 части глицерина).

С чистошерстяных изделий и изделий из натурального шелка чернильные пятна лучше всего удалять денатуратом с добавлением соляной кислоты (2—3 капли кислоты на 1 столовую ложку денатурата). Затем очищенное место тщательно промывают водой. Для изделий из других видов волокон этот способ нельзя применять. Можно удалять чернильные пятна (за исключением ацетатного шелка) уксусной эссенцией, разбавленной 1 : 2 водой. Эссенцией смачивают пятно, а затем отжимают пальцами. Так поступают несколько раз, после чего промывают водой.

Чтобы около пятна не образовывалось кругов, часть ткани с пятном предварительно перевязывают туго ниткой, которую развязывают перед полосканием.

При выведении свежих чернильных пятен можно пользоваться разведенным нашатырным спиртом и питьевой содой (1—2 чайные ложки на стакан воды). Свежие пятна на белье хорошо отстирываются в теплом молоке. Свежие чернильные пятна можно вычистить также кислым молоком, если положить в него ткань на несколько часов (при большом пятне молоко меняют). После удаления пятна одежду стирают в теплой мыльной воде, в которой растворены бура или нашатырный спирт.

Небольшие свежие чернильные пятна можно вывести валериановыми каплями. Смочив кусочек ватки или ткани каплями, трут пятно до тех пор, пока оно не исчезнет. В процессе чистки ватку меняют несколько раз. После удаления пятна это место слегка промывают теплой водой с мылом.

Чернильные пятна с рук, небольшие пятна с клеенок и линолеума можно легко снять спичечной головкой. Смочив пятно, трут его спичечной головкой, меняя спички несколько раз. Чернильные пятна с рук легко стереть также пемзой.

Пятна от йода смачивают холодной водой и натирают крахмалом до тех пор, пока они не исчезнут. Затем очищенное место промывают водой с мылом.

Пятна от сажи и копоти удаляют скипидаром. Пятно сначала смачивают чистым скипидаром и протирают тряпкой, после чего протирают щеткой, смоченной в крепком мыльном растворе, и простирывают, как обычно.

Для сильно загрязненных изделий применяют смесь скипидара с сырым яичным желтком. Ее слегка подогревают и протирают пятно, после чего промывают теплой водой с мылом.

Пятна от керосина удаляют бензином. Пятна на белой ткани, бумаге и других вещах посыпают сухим мелом, порошком глины или жженой магнезии и оставляют на несколько дней. Затем порошок отряхивают.

Пятна от мух удаляют разбавленным нашатырным спиртом (1 часть спирта на 10 частей воды), после чего промывают водой. Изделия с застарелыми пятнами замачивают на несколько часов в крепком мыльном растворе, в который добавляют небольшое количество чистого бензина. Перед употреблением смесь взбалтывают. После замочки пятна чистят щеткой, смоченной мыльным раствором.

Пятна, подпаленные горячим утюгом, на белых хлопчатобумажных и льняных тканях удаляют с помощью перекиси водорода (реже — хлорной извести, так как последняя сильнее действует на бельевую ткань). На 1 стакан теплой воды берут 1 чайную ложку перекиси водорода и $^1/_3$ чайной ложки нашатырного спирта. Этой жидкостью протирают ткань, а затем все смывают водой.

Подпаленные пятна на окрашенных хлопчатобумажных, шерстяных и шелковых тканях удаляют денатурированным спиртом или накладывая на пятно кашицу из натертого лука, которую оставляют на некоторое время, затем изделие замачивают в холодной воде и хорошо выполаскивают.

Если пятно небольшое, его слегка натирают разрезанной луковицей и вытирают полотенцем, смоченным чистой водой.

Пятна плесени на хлопчатобумажных и льняных изделиях удаляют путем стирки в горячей воде с мылом и содой. Хорошее средство — нашатырный спирт (1 часть спирта на 5 частей воды), которым протирают пятна. Если этими способами пятна удалить не удается, то для белых тканей применяют смесь перекиси водорода и нашатырного спирта (по 1 чайной ложке на стакан теплой воды). Можно также использовать луковый сок, которым несколько раз натирают пятно, а затем стирают изделие в горячей воде. Для окрашенных шерстяных и шелковых тканей применяют чистый скипидар, которым смачивают ватку, протирают пятно, затем, если остались следы, пятно протирают мыльным раствором и смывают теплой водой.

Залосненные пятна сначала чистят щеткой для удаления пыли, а затем протирают шерстяной тряпкой, смоченной бензином

или денатурированным спиртом. Излишек жидкости удаляют промокательной или папиросной бумагой. Оставшиеся пятна протирают разбавленным нашатырным спиртом (1 чайная ложка на полстакана воды), если ткань не меняет своей окраски от нашатырного спирта. Залосненные места можно чистить также крепким чайным настоем или отваром махорки.

Залосненные от сидения места на шерстяных тканях чистят сухим мелким песком. Сначала пятна смачивают теплой водой, затем насыпают небольшой слой песка и протирают жесткой щеткой, немного смоченной водой. После чистки гладят через влажную тряпку (отпаривают).

Чистка шерстяных и полушерстяных костюмов. Шерстяные и полушерстяные костюмы чистят различно, в зависимости от их окраски и сорта ткани.

Костюмы темных цветов чистят бензином, при помощи которого удаляют жировые пятна. Сильно загрязненные костюмы с пятнами нежирового характера стирают ядровым мылом, если окраска достаточно прочная, или мыльным корнем, если окраска непрочная. Можно употреблять также горчицу, порошки «Новость», «Лотос», «Нептун» и другие, предназначенные для стирки шерстяных изделий.

Перед стиркой вещи замачивают в теплой воде, в которую добавляют немного нашатырного спирта (1 столовая ложка на ведро воды). При стирке вещи протирают щеткой, смоченной в теплом мыльном растворе (50 граммов мыла на ведро воды), после чего промывают 2—3 раза теплой водой весь костюм.

Белые шерстяные и полушерстяные изделия для отбелки погружают после стирки на 30—40 минут в раствор перекиси водорода (5 граммов 3-процентной перекиси водорода и 1 грамм нашатырного спирта на 1литр воды), затем промывают и сушат в расправленном виде. Перед отбелкой вещи промывают. Чтобы придать костюму надлежащий внешний вид, его подкрахмаливают горячим клейстером (15 граммов картофельного крахмала на 1 литр воды).

Более дорогие шерстяные костюмы не стирают, а после вывода жировых и других пятен протирают щеткой, смоченной разбавленным раствором нашатырного спирта, не сильно пропитывая им ткань.

Уход за костюмом. Костюм, который носится ежедневно, надо чистить каждый день. Кроме того, раз в неделю его необходимо чистить основательно твердой щеткой, чтобы на нем не наслаивалась пыль. Воротник пиджака рекомендуется протирать с внутренней стороны разрезанной сырой картофелиной, после чего протирать сначала влажной, а затем сухой тряпкой. При таком способе ухода воротник всегда будет чистым.

Чтобы избежать деформации (изменения формы) брюк на колене, это место обильно смачивают водой с изнанки и выутюживают с лицевой стороны через мокрую тряпку, положив между мокрой тряпкой и брюками сухую тряпку. Если при утюжке чер-

ного костюма появится лоск, то последний можно удалить раствором крепкого чая.

Чтобы манжеты брюк меньше вытрепывались, с внутренней стороны к ним пришивают плоскую пуговицу так, чтобы ботинки терлись о пуговицу, а не о манжету.

Чистка головных уборов. Головные уборы чистят различными способами. Вытертые лоснящиеся места на фетровой шляпе протирают наждачной бумагой, пемзой, куском сахара или, насыпав на эти места мелкую соль, отруби, чистят жесткой щеткой. Можно пользоваться также нашатырным спиртом, разведенным наполовину водой. При этом в растворе слегка смачивают небольшой лоскут грубого сукна и чистят им загрязненные места, после чего шляпу протирают сухой чистой тряпочкой, чистят сухой жесткой щеткой и высушивают.

Засаленные места и жировые пятна можно протереть тряпкой, смоченной бензином, а затем раствором нашатырного спирта ($^1/_2$ чайной ложки на 1 стакан воды).

Серые и бежевые фетровые шляпы, загрязненные потом и пылью, чистят следующим составом: 5 столовых ложек уксуса смешивают с 5 столовыми ложками нашатырного спирта, прибавляют 1,5 столовой ложки поваренной соли и размешивают, пока соль полностью не растворится. В полученном растворе смачивают чистую белую тряпку и чистят загрязненные места. Затем вытирают сухой чистой тряпочкой.

Чтобы лицевая сторона шляпы не испортилась от пота, между внутренней лентой и шляпой кладут свернутую промокательную бумагу.

Пуховые и шерстяные шапочки и береты стирать не рекомендуется. Их следует чистить, как и меховые шапочки белого цвета, картофельным крахмалом хорошего качества. Изделие несколько раз натирают крахмалом и тщательно вытрясают.

Белые соломенные шляпы моют щеткой в теплом мыльном растворе, затем ополаскивают водой и для отбеливания смачивают 3-процентным раствором перекиси водорода, подсушивают и разглаживают негорячим утюгом. Можно отбеливать шляпы и разбавленной соляной кислотой (5—6-процентной концентрации), а затем промыть ее в воде, в которую добавлено небольшое количество нашатырного спирта.

Чистка лайковых перчаток. 5 весовых частей перекиси водорода смешивают с 1 частью нашатырного спирта, 5 частями порошка «Новость» и 60 частями воды. Полученной смесью натирают перчатки и затем чистят тряпкой и ваткой.

Можно также чистить перчатки смесью скипидара (1 весовая часть) и бензина (2 весовые части). После чистки изделие сушат на воздухе в тени.

Чистка замшевых перчаток. 10-процентный нашатырный спирт разбавляют четырехкратным количеством воды и чистят им с помощью ватки, меняя ее по мере загрязнения, затем протирают ваткой, смоченной чистой водой или с добавле-

нием небольшого количества уксуса (чайная ложка на литр воды).

Можно чистить также смесью молока и питьевой соды (чайная ложка на стакан молока) или нашатырным спиртом.

Чистка меха. Меховые вещи надо периодически очищать от пыли и грязи, вытряхивая, проветривая и высушивая их на воздухе. Перед чисткой сильно загрязненных меховых вещей подкладку отпарывают и чистят отдельно. Пятна от пота и жира протирают смесью нашатырного спирта (1 чайная ложка), поваренной соли (3 ложки) и воды (0,5 литра) или смесью нашатырного и денатурированного спирта в равных частях.

Жировые пятна можно также удалять, протирая их тряпкой или щеткой, смоченной бензином. К бензину можно прибавить раствор порошка «Новость» (1 чайная ложка на литр). После этого еще раз протирают чистым бензином.

Белые меха после чистки бензином тщательно натирают картофельным крахмалом, который через некоторое время стряхивают. Затем, чтобы распрямить спутанный, слипшийся ворс и придать ему определенное направление, мех расчесывают.

Иногда мех протирают пастой из смеси бензина и картофельного крахмала. Когда смесь высохнет, крахмал удаляют, а мех расчесывают.

Крупные меховые изделия можно чистить древесными опилками или пшеничными отрубями. Ими посыпают небольшие участки меховых изделий и тщательно протирают руками. Постепенно мех очищается (опилки или отруби стряхивают). Сильно загрязненные меха чистят 2—3 раза. Опилки перед употреблением следует просеивать. Не рекомендуется применять опилки хвойных деревьев, так как они содержат смолу.

Для чистки цветного каракуля и шкурок зайца-беляка можно употреблять, кроме отрубей, овсяную и ржаную муку.

Для увеличения блеска мех слегка смачивают глицерином или уксусом.

Эластичность шкурок можно восстановить раствором, состоящим из 1 литра воды, 50 граммов поваренной соли и 1 столовой ложки уксусной эссенции. Этим раствором следует смочить мездру, размять ее и растянуть в различных направлениях. Такую процедуру повторяют несколько раз с промежутками в 2—3 часа, после чего шкурку высушивают и снова разминают, смазав мездру жировой эмульсией.

Для приготовления жировой эмульсии растворяют в небольшом количестве теплой воды 100 граммов мыла и, размешивая, добавляют 100 граммов рыбьего жира и 10—20 граммов нашатырного спирта. Все это энергично размешивают и добавляют 1 литр воды.

Чистка бархата и панбархата. Перед чисткой изделие очищают от пыли сухой щеткой, после чего протирают мягкой шерстяной тряпкой, смоченной бензином, сушат и снова чистят шерстяной тряпкой, смоченной денатурированным спир-

том. Если при чистке ворс примялся, бархат смачивают спиртом, держат над паром 3—4 минуты и в горячем виде протирают против ворса редкой жесткой щеткой. Отпаривают эти примятости места несколько раз, пока они не исчезнут. Гладят бархат с изнанки, держа ткань на весу.

Пятна от пищевых продуктов удаляют теплой водой, к которой добавлен нашатырный или денатурированный спирт (1 столовая ложка на стакан воды).

Хранение зимней одежды. С наступлением лета необходимо принять меры для сохранения зимней одежды от моли и других насекомых. Моль проедает главным образом места, загрязненные потом и жиром; поэтому их надо почистить бензином или крепким раствором нашатырного спирта. Необходимо тщательно очистить все складки и швы от пыли, а если будут обнаружены там яйца моли, вещи надо прогладить горячим утюгом через тряпку, намоченную уксусом. Гнезда моли на меховых изделиях можно удалить горячими уксусными парами, держа мех над кипящим уксусом.

После этого одежду вывешивают на ветру и выбивают из нее пыль, а затем уже просушивают в течение нескольких часов на солнце.

Место, куда будет складываться одежда, тоже должно быть проветрено и вычищено, в особенности по углам. Изнутри его следует выстлать газетами (типографская краска — хорошее средство против моли), после чего постлать старую простыню. Вычищенные и проветренные вещи укладывают так, чтобы они не занимали много места. Более тяжелые вещи кладут вниз. Особенно тщательно расправляют рукава у плеч и воротник, чтобы они не помялись. В середину кладут вещи без подкладки — юбки, брюки и другие, которые легче отгладить. Между вещами помещают мешочек с нафталином, можно также ореховые и табачные листья, сухие апельсиновые корки.

Когда уложены все вещи, края простыни загибают и крышку плотно закрывают.

Если зимнюю одежду хранят в шкафах, ее вешают на плечиках в бумажных мешках или чехлах из плотной ткани, в которые тоже насыпают нафталин.

Хранение меховых вещей. Меховые вещи надо хранить в сухом месте, но подальше от печей. Меховые пальто лучше хранить в шкафах на плечиках. Для предохранения от пыли и моли следует помещать меховые вещи в бумажные мешки, чехол из плотной ткани или завертывать в бумагу. В карманы меховых вещей кладут мешочки с нафталином. Можно также пришить их к подкладке. Нафталин надо насыпать не непосредственно на вещи, а на бумагу.

Борьба с молью может быть действенной только в том случае, если периодически вытряхивать, высушивать и пересыпать нафталином не только ценные, но и малоценные верхние вещи, которые часто от моли не предохраняются.

Нафталин слабо действует на яички моли, и, чтобы удалить их, надо вытряхивать вещи, а затем высушивать.

Уход за кожаными изделиями. Для сохранения кожаных изделий, в том числе и обуви, необходимо своевременно очищать их от грязи и пыли. Если кожаные изделия намокли, их надо протереть сухой тряпкой. Нельзя сушить их около отопительных приборов. Засохшую, жесткую кожу рекомендуется смазывать жировыми веществами: касторовым маслом, рыбьим жиром и т. д., а также воском. Эти вещества наносят на поверхность кожи тонким слоем, чтобы не образовались жирные пятна.

Кожаную обувь рекомендуется чистить сразу же после того, как она снята, удалив сначала пыль и грязь. Смазывать обувь кремом необходимо не реже двух раз в неделю.

Для цветной кожи применяют бесцветный крем. Рекомендуется также слегка смазывать верх обуви ланолиновым кремом.

Чтобы обувь не скрипела, надо подметку смазать жидким маслом, лучше льняным или подсолнечным.

Обувь и другие кожаные изделия следует хранить в сухом, по возможности прохладном помещении, не освещенном солнцем. Лаковую обувь для предохранения от слипания летом завертывают в бумагу.

Белую обувь с текстильным верхом мыть не рекомендуется, так как от этого она теряет форму; ее нужно чистить. Предварительно высушив обувь, жесткой щеткой удаляют с нее пыль и другие загрязнения, а пятна зачищают бензином или пятновыводителем. После этого на верх обуви наносят зубной щеткой равномерным слоем состав из очищенного мела (или зубного порошка) и мыльного раствора в виде жидкой пасты. Затем обувь просушивают и слегка протирают мягкой щеткой.

Обувь из замши часто лоснится и приобретает некрасивый вид. Для подновления следует залоснившиеся участки обуви сначала слегка протереть мелкой наждачной бумагой, сухой столовой солью или чернильной резинкой, а затем очистить щеткой (в продаже имеются специальные резиновые щетки). Можно также сначала протереть тряпочкой, смоченной водой с нашатырным спиртом, а потом осторожно протереть мелкой наждачной бумагой.

Для придания блеска кожаным вещам (пальто, пиджаки, перчатки, диваны, кресла) рекомендуется протереть их чистой фланелевой тряпкой, смоченной во взбитых яичных белках.

Уход за резиновыми изделиями. Резиновую обувь надо содержать в чистоте, систематически мыть чистой водой, подкладку и стельки очищать от пыли и грязи. Для чистки резиновых изделий нельзя применять керосин, бензин и другие растворители каучука, а также допускать попадания на резиновые изделия смазочного масла.

Прорезиненные вещи, например плащи, имеющие устойчивую окраску, если они сильно загрязнены, подвешивают на плечиках над тазом или корытом и протирают щеткой, смоченной в

растворе порошка или хорошего мыла; особенно тщательно протирают в наиболее загрязненных местах. После этого грязь смывают теплой водой. Затем плащ вытирают сухой тряпкой и просушивают.

Прорезиненные вещи при длительном хранении, особенно в теплом, сухом месте, делаются жесткими. Этот недостаток можно частично устранить. Для этого их замачивают в течение 30 минут или более в воде, в которую добавлен нашатырный спирт (4 столовые ложки на ведро воды), затем промывают водой и высушивают.

Не рекомендуется при хранении пересыпать резиновые плащи нафталином: они от этого коробятся.

* * *

Практические мини-советы. Новые туфли жирно намажьте кремом, дайте подсохнуть, а затем хорошенько отполируйте щеткой, бархоткой или шерстяной тряпкой. Не удалось добиться блеска — потрите ломтиком лимона, а потом бархоткой.

* Как только снимете сырые, промокшие туфли, сразу же наденьте их на колодки или плотно набейте газетной бумагой, иначе они потеряют форму.

* После зимней прогулки не поленитесь тут же очистить от снега ботинки или сапожки и смажьте их кремом.

* Замшевую обувь чистят, когда она совершенно высохнет, специальной металлической или резиновой щеточкой, расправляющей ворс. Ворс можно расправить, подержав замшу в струе пара, бьющей из носика чайника. Пятна попробуйте снять горячей водой, а сильно залоснившиеся места потрите ваткой, смоченной нашатырным спиртом, а затем ластиком.

* Перед тем, как намазать туфли кремом, очистите их от пыли и грязи.

* Крем надо подбирать под цвет обуви, в крайнем случае употреблять бесцветный. Если у вас есть туфли разных цветов, заведите несколько щеток и бархоток.

* Если крем загустел, влейте в него немного скипидара.

* Лакированная обувь—не для зимы: в холод лак лопается, покрывается сетью мелких трещинок. Лаковые туфли моют тряпочкой, смоченной молоком, а когда они высохнут, протирают половинкой луковицы и отполировывают бархоткой. Потрескавшиеся и потерявшие глянец туфли рекомендуется слегка смазать вазелином, затем яичным белком и натирать до блеска.

* В резиновые сапоги или боты обязательно вложите стельку из кожи или толстой ткани. Не ставьте их близко к огню: они могут потрескаться.

* Войдя с мороза в дом, сразу же отряхните снег с валенок. Если вы носите валенки с галошами, снимите галоши, дайте подошвам валенок хорошенько просохнуть.

* Валенки и фетровые боты чистят жесткой щеткой, пемзой или мелкозернистой шкуркой. Очень грязные можно предварительно вымыть, но учтите, что они могут немного сесть.

* Чтобы туфли со шнуровкой дольше сохраняли форму, каждый раз, снимая их, не забывайте развязать шнурки.

* Туфли скрипят. Смажьте подошву касторовым маслом и дайте высохнуть.

* Как показали измерения, проведенные в Австрии, в помещениях с пластмассовой мебелью больше электричества в виде пространственных зарядов. Своеобразными аккумуляторами электрической энергии являются шторы и занавески из синтетических материалов, на которых образуются так называемые «ползущие электрические поля». Все это отрицательно действует на человека, он чувствует себя беспокойно, «не в своей тарелке».

* Для того чтобы в помещении создать приятный запах, протрите лампочку перед включением одеколоном или духами.

* Высушенные корки апельсина отгоняют моль.

* Прежде чем пользоваться новым веником, подержите его в горячей воде.

* Чтобы меньше потели стекла, их нужно протирать смесью глицерина (1 часть) и спирта (20 частей).

* След от горячего предмета или одеколона на полированной мебели можно уничтожить, если это место протереть политролью или спиртом с растительным маслом. Протирать нужно осторожно, мягкой тряпкой.

* Перовые и пуховые подушки проветривать следует в тени, от прямых солнечных лучей перо делается ломким.

* Цветные вещи меньше линяют, если их стирать в подсоленной воде.

* Для того чтобы белье приятно пахло, в воду нужно добавлять немного туалетного мыла.

* Махровые полотенца сохраняют мягкость, если их после стирки немного подержать в соленой воде и затем не гладить.

* Фарфоровую посуду лучше мыть в соленой воде (три столовые ложки на литр).

* От налета крепкого чая фарфоровая посуда очищается питьевой содой.

* Обувь из искусственного лака нельзя чистить сапожным кремом.

* Нельзя ставить цветы, особенно розы и гвоздики, на вибрирующую поверхность: телевизор, радиоприемник и т. д.

* Цветы нужно срезать рано утром или поздно вечером.

ПИТАНИЕ

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Культуру быта невозможно представить без рационального питания, удовлетворяющего разумные потребности человека.

Разумеется, вовсе не обязательно, чтобы каждый был квалифицированным специалистом в области кулинарии. Но тем не менее знать элементарные основы рационального питания, уметь правильно составить меню, оценить вкусовые, питательные гигиенические качества продуктов будет полезно всем.

Современный человек питается, если можно так выразиться — комплексно. Как правило, большинство населения завтракает и ужинает дома, обедает в столовой, некоторые предпочитают пользоваться услугами службы общественного питания — домашних кухонь, кулинарных магазинов и т. п. Но в любом случае вы должны научиться так составлять меню, чтобы по набору блюд, закусок, десерта, напитков оно обеспечило необходимое для организма количество калорий, состав пищевых веществ, разнообразие продуктов.

Питание здорового человека должно быть не только правильно сбалансированным, но и регулярным, в противном случае нарушается деятельность пищеварительных желез: они действуют неправильно и пища плохо усваивается. Правильный режим, кроме того, создает благоприятные условия для работы высшей нервной системы. Обычно пищу принимают четыре раза в день, при этом хотя бы два раза она должна быть горячей.

Количество дневной пищи следует распределять в зависимости от рода трудовой деятельности человека. Если основная часть работы у вас падает на первую половину дня, то большую часть пищи необходимо принимать за завтраком и обедом (тем самым не только восстанавливаются траты организма, но и повышаются его запасы). Если питание трехразовое, то его распределяют так: завтрак — 25 процентов дневного меню; обед — около 40, ужин — оставшееся количество (35 процентов). При четырехразовом питании за завтраком нужно съедать 20—25 процентов; за вторым завтраком — 10—12, за обедом — 40 и за ужином 25 процентов дневного рациона.

Пища, богатая белками, вызывает выделение желудочного сока, усиливает обмен веществ в организме и возбуждает активность нервной системы. Нужно помнить, что во время сна пищеварительные процессы протекают медленнее (органы пищеварения отдыхают), белки всасываются менее интенсивно. Поэтому

нельзя плотно есть на ночь, за ужином предпочтительнее молочно-растительная пища, но и ее следует принимать не менее чем за два часа до сна.

Аппетит (чувство голода)— признак хорошего здоровья. Решающую роль в этом процессе играет нервная система: она согласует функции всего организма. Но учтите, что для возбуждения аппетита немаловажное значение имеет и порядок подачи блюд. Почему вначале еды принято подавать холодные закуски, а затем супы? Потому что и те, и другие возбуждают аппетит и выделение желудочных соков. Десерт подают в конце еды, так как сахар усваивается очень легко. Немалую роль играет и обстановка во время еды: чистое и хорошо обставленное помещение, красиво сервированный стол, приветливая хозяйка создают настроение для хорошего аппетита.

Сколько же пищи необходимо человеку? Это зависит от пола человека, его возраста, профессии, климата, бытовых и прочих условий. Определяя количество энергии, необходимой для организма, следует пользоваться единицей меры — калорией.

Современная наука о питании располагает достаточно точными данными о количестве энергии, необходимой людям разного пола, возраста, профессий (табл. 1).

Профессии в зависимости от интенсивности труда принято делить на четыре категории или группы, как это приведено в таблице 1.

I группа — работники, деятельность которых не связана с затратами физического труда или требует несущественных физических усилий: служащие; работники, занятые умственным трудом, делом, связанным с большим нервным напряжением, и все служащие, выполняющие работу сидя.

II группа — работники механизированного труда и сферы обслуживания, труд которых не требует больших физических усилий, лица, занятые на автоматизированных процессах, работники радиоэлектронной промышленности, связи, телеграфа, швейники, кондукторы, проводники, продавцы, медицинский персонал и т. п.

III группа — работники механизированного труда и сферы обслуживания, труд которых связан со значительными физическими усилиями: станочники, текстильщики, водители транспорта, работники пищевой промышленности, прачечных, почтальоны, агрономы, бригадиры.

IV группа — работники немеханизированного труда или частично механизированного большей и средней тяжести: горнорабочие и шахтеры, строительные рабочие, основная масса сельскохозяйственных рабочих, кузнецы, работники, занятые на лесоразработках и др.

При подборе продуктов питания необходимо стремиться к тому, чтобы в ежедневный рацион входило нужное количество животного и растительного белка. Часто в этой связи возникает вопрос, как точно нужно соблюдать установленные нормы? Ко-

Таблица 1

Потребность различных категорий населения в калориях

Группы населения	Мужчины	Женщины
Дети, лет:		
до 1 года		800
1—1,5		1300
1,5—2		1500
2—4		1800
4—6		2000
6—10		2400
10—13		2850
13—17	3150	2750
В городах и поселках с развитым коммунальным обслуживанием		
I группа трудящихся, лет:		
18—40	2800	2400
40—60	2600	2200
II группа трудящихся, лет:		
18—40	3000	2550
40—60	2800	2350
III группа трудящихся, лет:		
18—40	3200	2700
40—60	2900	2500
IV группа трудящихся, лет:		
18—40	3700	3150
40—60	3400	2900
В поселках и сельских населенных пунктах со слаборазвитым коммунальным обслуживанием		
I группа трудящихся, лет:		
18—40	3300	2850
40—60	3000	2550
II группа трудящихся, лет:		
18—40	3500	3000
40—60	3200	2700
III группа трудящихся, лет:		
18—40	3700	3150
40—60	3300	2850
IV группа трудящихся, лет:		
18—40	4200	3600
40—60	3800	3250
Студенты	3300	2800
Спортсмены в период соревнований	4500—5000	3500—4000
Беременные		3200
Кормящие матери		3500

Ю. А. Окорова, Ю. М. Еремина. Гигиена питания. М., «Медицина», 1973.

нечно, рассчитать с точностью до грамма и до одной калории ежедневный рацион в домашних условиях невозможно, да и не нужно. Важно, чтобы в среднем за 5—10 дней он приближался к норме, а в пределах отдельного дня колебания могут составлять от 5 до 10 процентов, к тому же следует учитывать и ха-

рактер ежедневной нагрузки, а она, как известно, не одинаковая.

Со временем вырабатывается навык в оценке продуктов и все подсчеты выполняются быстро. Однако первое время придется относиться к подбору продуктов более внимательно и тратить на это 10—15 минут. Для упрощения подсчетов следует составить вспомогательные таблицы на плотной бумаге и хранить их вместе с весами.

Жизнь человека — это непрерывный расход энергии, даже в состоянии покоя и сна в теплом помещении человек расходует от 60 до 90 калорий в час. С повышением нагрузки на организм расход энергии возрастает. Затраты энергии примерно составляют (кал/ч):

При медленной ходьбе	150—200
При средней ходьбе	200—300
При быстрой ходьбе	300—400
При физической работе:	
станочники	170—350
каменщики, кузнецы	250—420
штукатуры	220—350
сельхозрабочие	200—400
стирка белья	200—300
При умственной работе:	
чтение, слушание лекций, самостоятельные занятия, писание	100—120

Калорийность пищи не должна превышать затраты энергии более чем на 10 процентов. Основные поставщики энергии живому организму — белки, жиры и углеводы. Их необходимо сбалансировать в пищевом рационе в определенных соотношениях: углеводов —56—60 процентов; жиров —26—32 и белков —12—14 процентов. Примерное соотношение таково: на четыре грамма углеводов — один грамм жиров и один грамм белков. В зависимости от возраста и условий труда это соотношение несколько меняется.

Профессор К. С. Петровский рекомендует для здоровых людей среднего возраста, занимающихся умственным и легким физическим трудом с расходом энергии в пределах 2400—2800 калорий в сутки, следующее меню (см. стр. 60).

Как видите, меню обильное и разнообразное. Оно составлено с таким расчетом, чтобы каждый мог в пределах указанной калорийности выбрать себе на завтрак, обед и ужин блюдо по вкусу.

Следует помнить, что слишком щедро приправленная жирами в процессе приготовления блюд пища вредна. Поэтому лучше не пережаривать жиры, а заправлять ими готовые блюда.

Мясо или рыбу для приготовления вторых блюд берут из расчета 100—150 граммов.

1-й завтрак — 600—700 кал

1—2 стакана чая или кофе	— 60 кал
Хлеб пшеничный из муки II сорта (100 г)	— 245 кал
Мясо отварное с овощами	— 350—400 кал
Блюда из мясного фарша (котлеты, биточки, тефтели и др.) с овощами	— 350 кал
Рыба отварная или блюда из рыбного фарша (котлеты, рыба фаршированная и др.) с картофелем	— 300—350 кал
Каша овсяная «Геркулес»	— 250 кал
Овощные блюда (тушеные овощи, овощные котлеты и др.)	— 200 кал
Омлет белковый	— 150 кал
Заливные блюда (язык заливной, заливная курица, кролик заливной и др.)	—200—25 кал
Грибы свежие в сметане	— 200—250 кал
Каша гречневая с молоком	— 200—250 кал
Капуста цветная	— 200—250 кал
2 яйца всмятку	— 140 кал
Горошек зеленый с гренками	— 250 кал
Картофельное пюре с маслом	— 200 кал
Отварной картофель с маслом	— 350 кал

2-й завтрак — 300—400 кал

1 стакан чая или кофе	— 40 кал
Хлеб пшеничный (50 г)	— 125 кал
Творог нежирный (150 г)	— 130 кал
Одно яйцо	— 70 кал
Сыр степной и другие сыры 45-процентной жирности (30 г)	— 103 кал
Ветчина нежирная (40 г)	— 100 кал
Колбаса вареная докторская или сардельки (100 г)	— 160 кал
Крем творожный	— 150 кал
Рыба фаршированная	— 150 кал
Судак заливной	— 65 кал
Судак фаршированный заливной	— 90 кал
Студень	— 90 кал
Куры холодные с гарниром	— 90 кал

Обед — 900—1000 кал

Закуска — 60—120 кал

Салаты из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук и др.) с растительным маслом	— 120 кал
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	— 100 кал
Салат из красной капусты с яблоками	— 120 кал
Салат из белокочанной капусты без растительного масла	— 40 кал
Салат из белокочанной капусты с яблоками	— 60 кал
Салат зеленый со сметаной	— 100 кал
Салат витаминный	— 90 кал
Винегрет	— 120 кал
Судак холодный с квашеной капустой	— 125 кал
Судак в томате	— 116 кал
Грибы маринованные с луком	— 60 кал
Сельдь вымоченная с гарниром	— 100 кал
Сельдь маринованная	— 80 кал

1-е блюда — 90—130 кал

Вегетарианские овощные блюда (щи, борщ, крестьянский суп и др.)	— 100 кал
Щи зеленые с яйцом	— 90 кал
Щи из квашеной капусты с грибами	— 100 кал
Суп из овощей с грибами вегетарианский	— 100 кал
Рассольник московский с курицей	— 120 кал
Суп из кабачков со свежими грибами	— 110 кал
Суп из овощей с фасолью	— 120 кал
Суп крестьянский с мясом	— 120 кал
Суп-лапша домашняя с курицей	— 130 кал
Бульон с фрикадельками	— 130 кал
Уха рыбацкая	— 130 кал
Суп-пюре из овощей	— 120 кал
Борщ холодный	— 90 кал
Окрошка овощная	— 120 кал

2-е блюда — 250—400 кал

Треска жареная с овощным гарниром	— 250 кал
Судак, запеченный с помидорами	— 250 кал
Судак по-польски	— 300 кал
Блюда из рыбного фарша с овощным гарниром	— 250 кал
Цыпленок жареный с салатом	— 300 кал
Бефстроганов из отварного мяса с картофелем	— 350 кал
Голубцы с мясом	— 350 кал
Гуляш из мяса с рисом	— 400 кал
Язык отварной с горошком	— 350 кал
Антрекот с картофелем	— 400 кал
Лангет с овощным гарниром	— 400 кал
Мясо тушеное с черносливом	— 400 кал
Рагу из баранины	— 350 кал
Рулет мясной с овощами	— 350 кал
Мясные зразы с гречневой кашей	— 400 кал
Котлеты мясные паровые с морковным пюре	— 300 кал
Помидоры, фаршированные мясом	— 300 кал
Кочан, фаршированный мясом	— 350 кал
Кабачки, фаршированные мясом	— 300 кал
Баклажаны, фаршированные мясом	— 300 кал
Сырники	— 250 кал
Каша овсяная «Геркулес»	— 250 кал

3-и блюда — 60—100 кал

Яблоки (200 г)	— 90 кал
Абрикосы (200 г)	— 88 кал
Груши (200 г)	— 84 кал
Апельсины (200 г)	— 66 кал
Мандарины (200 г)	— 64 кал
Клубника (200 г)	— 76 кал
Компот из разных фруктов	— 120 кал
Арбуз (400 г)	— 84 кал
Кисель из черной смородины	— 100 кал
Кисель из ревеня	— 100 кал
Кисель клюквенный и из других ягод	— 100 кал
Желе фруктовое и ягодное	— 100 кал
Самбук яблочный и др.	— 100 кал
Хлеб ржаной из обойной муки (100 г)	— 910 кал

Ужин — 600—700 кал

Чай или кофе 1—2 стакана	— 60 кал
Хлеб пшеничный II сорта (100 г)	— 245 кал
Масло сливочное (15 г)	— 120 кал
Сосиски с капустой	— 250 кал
Яйца всмятку (2 шт.)	— 140 кал
Творог (150 г)	— 345 кал
Овощные блюда (овощи тушеные, овощные котлеты и др.)	— 200 кал
Суфле из мяса с овощным пюре	— 300 кал
Фрикадельки мясные паровые с овощным пюре	— 300 кал
Рыбные блюда заливные	— 250 кал
Мясные блюда заливные	— 250 кал
Говядина отварная с овощами	— 300 кал
Котлеты морковные	— 200 кал
Морковь тушеная с яблоками	— 200 кал
Котлеты картофельные с грибным соусом	— 250 кал
Баклажаны жареные	— 200 кал
Баклажаны, фаршированные овощами	— 250 кал
Голубцы овощные	— 250 кал
Кабачки жареные	— 200 кал
Кабачки, фаршированные овощами	—200 кал
Перец, фаршированный овощами	— 200 кал
Картофель молодой с мясом и укропом	— 200 кал
Помидоры, фаршированные грибами и рисом	— 250 кал
Пудинг из творога	— 250 кал
Каша гречневая	— 250 кал
Каша пшенная	— 250 кал
Омлет с зеленым луком	— 200 кал
Омлет с сосисками	— 250 кал
Картофельное пюре с маслом	— 300 кал
Отварной картофель с маслом	— 350 кал

Нормальная жизнедеятельность организма невозможна без витаминов. Они так же необходимы, как жиры, белки и углеводы. В настоящее время изучены свойства более чем 50 витаминов и установлено, что около 20 из них участвуют в обменных процессах. Длительное отсутствие в пище витаминов — авитаминоз — вызывает различные заболевания (цинга, полиневрит, афтозный стоматит, выпадение волос и др.), однако при нормальном питании он встречается редко.

Частичная недостача того или иного витамина ведет к гиповитаминозу, особенно в зимний период, когда пища становится менее разнообразной и меньше содержит овощей и фруктов. Чаще других отмечается недостаток витамина С, который не накапливается в организме. Гиповитаминозное состояние снижает работоспособность, сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, вызывает расстройство в обмене веществ и способствует развитию ряда заболеваний.

Но иногда впадают в другую крайность, считая витамины универсальным средством лечения всех болезней. Их стремятся употреблять как можно больше, особенно в виде лекарственных препаратов. В то время как наука доказала, что систематическое

избыточное употребление витаминов вредно влияет на здоровье человека. К избыточному введению в организм витаминов приводят или однообразная пища, или употребление лекарственных витаминных препаратов без назначения врача. Гипервитаминозы — избыток витаминов в организме — могут серьезно расстроить обмен веществ и вызвать ряд тяжелых заболеваний. При гипервитаминозе С нарушается углеводный и минеральный обмен, повышается артериальное давление, развивается ряд других заболеваний; при гипервитаминозе А появляются головные боли, рвота, нарушается зрение, повышается внутричерепное давление и т. д.; при гипервитаминозе Д наблюдается высокая температура, жажда, сильные боли в костях, в крови повышается содержание кальция, в моче появляются белок и эритроциты. Следовательно, количество витаминов в пище здорового человека нужно поддерживать на определенном уровне, для чего необходимо систематически следить за рациональным подбором пищевых продуктов. Разнообразный стол — самое надежное средство обеспечения необходимыми витаминами. Ниже приведен перечень продуктов, содержащих наиболее распространенные витамины.

Продукты	Витамины
Печень, почки, гречневая крупа, отруби, дрожжи пивные	B_1 (тиамин)
Сливочное масло, печень животных и морских рыб	А, A_1, A_2, A_3
Морковь, помидоры	Каротин — провитамин А
Капуста, шпинат, морковь, пивные дрожжи	B_2 (рибофлавин)
Печень, телятина, яйца, рыба	B_3 (пантотеновая кислота)
Печень, почки	B_{12}
Молоко, сливочное масло, желток яиц, рыбий жир	Д (кальцеферол)
Большинство фруктов и овощей (яблоки, цитрусовые, смородина, капуста)	С (аскорбиновая кислота)
Цитрусовые, абрикосы, шиповник, черная смородина, виноград, чай	Р (рутин)
Печень, почки, отруби, дрожжи	РР (никотиновая кислота)
Салат, капуста, шпинат	К (филлохинон)

Многообразные и важные функции в организме выполняют минеральные вещества. В значительном количестве потребляются натрий, калий, фосфор, магний, меньше — цинк, марганец, хром, медь, кобальт, молибден, селен и некоторые другие. Дли-

тельное отсутствие того или иного минерального вещества в организме приводит к тяжелым расстройствам обмена веществ и ряду других заболеваний. Поэтому нужно как можно шире разнообразить питание, включая большое количество овощей и фруктов — это верная гарантия от недостатка минеральных веществ. Универсальные поставщики микроэлементов — молоко и мед: в них содержится больше половины химических элементов из таблицы Д. И. Менделеева.

Когда лучше всего принимать пищу? Подросткам и людям пожилого возраста рекомендуется принимать пищу небольшими порциями не менее четырех раз день, а лучше — пять или даже шесть раз. Взрослым (в возрасте от 20 до 50 лет), здоровым людям питаться следует не менее трех раз, а лучше четыре-пять раз в день. В зависимости от обстоятельств каждый должен определить для себя (а для детей родители) наиболее удобное время приема пищи и строго придерживаться установленного режима.

Пищу вареную, тушеную и жареную следует принимать теплую; овощи, фрукты, и соки — в натуральном виде, не очень холодными; чай, кофе, какао — не горячими, так, чтобы они не обжигали губ. Общее правило сводится к тому, что не следует есть и пить очень горячее и очень холодное и особенно не допускать сильных перепадов температуры: сразу после горячего не принимать холодное и, наоборот, после холодного — горячее.

Есть следует не спеша, хорошо пережевывая пищу, а пить медленно, небольшими глотками. Никогда не следует наедаться до чувства полноты в желудке и явной сытости. Чувство удовлетворения наступает не сразу после приема пищи (особенно после быстрого), а через несколько минут, этот промежуток тем короче, чем медленнее ест человек. Через 5—10 минут после приема пищи чувство голода полностью проходит.

Наиболее распространенное в результате нарушения рационального питания заболевание — ожирение. Основные нарушения в питании, приводящие к ожирению,— несоблюдение режима питания как по времени, так и по количеству. Активному развитию заболевания способствует гиподинамия — недостаток движения и активной физической нагрузки на организм здорового человека. Ожирение особенно быстро наступает у лиц, ранее занимавшихся физическим трудом или спортом, а затем резко сокративших нагрузку.

Обнаружить ожирение нетрудно. Один из важнейших показателей этого заболевания — избыточный вес. Для определения нормального, или как говорят идеального, веса человека предложено довольно много различных методик. В первом приближении идеальный вес можно определить по методу французского антрополога Брока. Метод очень прост: идеальный вес человека в килограммах равен росту в сантиметрах минус 100. Например, если рост человека 165 сантиметров, то нормальный вес его должен быть около 65 кг. Недостатком этого метода является то,

что он не учитывает возраст. Для учета возраста часто пользуются поправкой в размере трех процентов на каждые 10 лет после 20. Например, идеальный вес 60-летнего мужчины ростом 165 сантиметров составит $(165-100)\cdot 1{,}12=72{,}8$, или $65+7{,}8=72{,}8$ килограмма.

Есть и другие формулы для определения идеального веса. Вот одна из них:

$$P=50+0{,}75(T-150)+\frac{A-20}{4},$$

где P — идеальный вес, кг;

A — возраст, годы;

T — рост, см.

По этой формуле идеальный вес 60-летнего мужчины ростом 165 сантиметров составит 71,3 килограмма. Вес женщины, найденный по этой формуле, необходимо умножить на 0,9. Таким образом, 60-летняя женщина ростом 165 сантиметров должна иметь вес 64,2 килограмма.

Однако профессор К. С. Петровский, анализируя эту формулу, отмечает, что идеальный вес, найденный по ней, несколько занижен и рекомендует пользоваться таблицей 2, приведенной ниже со следующим примечанием: «При выраженной астенической конструкции (у астеников длинная, плоская грудная клетка, длинная шея, тонкие и длинные конечности, узкие плечи, продолговатое лицо) необходимо от величины идеального веса вычитать 2—3%; при гиперстенической конструкции (коренастые, широкоплечие люди), наоборот, добавлять к найденной цифре идеального веса 1% величины».

Принято считать, что если нормальный вес превышен на 10 процентов — это ожирение первой степени; от 20 до 50— второй и на 50 процентов и более — третья степень ожирения.

При увеличении веса, прежде чем самостоятельно принимать какие-либо меры, необходимо обратиться к врачу. Следует помнить, что чрезмерная полнота может быть следствием не только ожирения, но и ряда других заболеваний.

Ожирение требует длительного и систематического лечения, поэтому лучше его не допускать. Лицам, склонным к ожирению, необходимо прежде всего соблюдать хотя бы минимальные правила питания. Это уже для многих может послужить достаточной гарантией от этого заболевания.

Во-первых, никогда не переедать и принимать пищу 5—6 раз и более в день небольшими порциями.

Во-вторых, избегать употребления сладостей (конфеты, мед, варенье, мороженое, пирожное и др.). Резко ограничить или совсем бросить употреблять алкоголь, острые пряные блюда, перец, горчицу, крепкий чай и кофе. Реже употреблять мучные изделия, крупы, мясо — только тощее и лучшее паровое и отварное.

В третьих, пища склонных к ожирению должна больше содержать белков, но нельзя исключать из рациона полностью жиры и углеводы.

В-четвертых, устраивайте разгрузочные дни. Институт питания АМН СССР рекомендует разгрузочные дни, предложенные профессором И. С. Савощенко.

Молочный день

6 стаканов молока, простокваши или кефира распределить на 6 порций. Такая жидкая диета помогает за день сбросить 500—600 граммов веса. Особенно полезен молочный день людям, страдающим отеками.

Таблица 2

Таблица идеального веса, кг

Рост, см	Возраст									
	20—29		30—39		40—49		50—59		60 и старше	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,6	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	62,4	63,7
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	69,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,2	75,6	72,0	72,0	70,0
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	86,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Творожный день

600 граммов обезжиренного творога, 60 граммов сметаны и 2 стакана напитка шиповника. Это также снижает вес на 700 граммов.

Мясной день

350 граммов нежирного мяса без соли распределяют на 5—6 приемов. Дополнительно можно выпить два стакана кофе без сахара или 1—2 стакана отвара шиповника. Вес снижается на 650 граммов.

Овощной или фруктовый день

Съесть в течение дня полтора килограмма каких-либо фруктов или овощей, например, капусты, помидоров, моркови, свежих огурцов или яблок, разделив их на 5 равных порций. Из овощей можно сделать салат, заправив его ложкой растительного масла. Такая диета снижает вес на 500—600 граммов.

Сметанный день

300 граммов сметаны распределяют на четыре приема. Дополнительно можно выпить два стакана кофе или чая с молоком без сахара и стакан напитка шиповника. Такая диета снижает вес на 500 граммов. Однако она не рекомендуется при атеросклерозе, воспалении желчного пузыря или поджелудочной железы.

Лица, склонные к ожирению, должны больше двигаться и не ложиться после еды.

Оформление блюд и сервировка стола. Поданное на стол кушанье одним своим внешним видом (еще до того, как его попробуют) должно возбуждать аппетит. Не следует придавать блюду слишком затейливый вид, но привлекательно оформить его свежей зеленью, ломтиками яйца, лимона, фигурно вырезанными овощами нужно обязательно.

Важно приучить себя ежедневно, а не только в особо праздничных случаях аккуратно и красиво оформлять блюда без затраты лишнего труда и времени.

Прежде всего еду нужно умело разложить на блюде или тарелке, стараясь максимально использовать разницу в цвете приготовленной пищи. Посуда должна быть чистой, целой. Когда блюдо очень жирное, горячее, тарелки лучше предварительно нагреть.

Основное кушанье укладывают посередине блюда (тарелки), вокруг — гарнир, но так, чтобы он не свисал с краев блюда. Овощи, выделяющие собственный сок (свекла, капуста), подают отдельно в салатнике.

Мясо следует нарезать на небольшие куски наискось, поперек волокон, когда оно немного остынет. С колбасы перед подачей на стол снимают кожицу, с сыра — корку, затем нарезают и укладывают на тарелке (блюде) так, чтобы край одного кусочка лежал на другом. Птицу вначале режут на куски, а затем складывают так, чтобы она выглядела целой.

На одном блюде можно укладывать рядами разного сорта мясо и колбасу. Рыбу, селедку и сыр всегда подают отдельно.

Украшают блюда в зависимости от рода кушанья, а также времени года.

В качестве гарнира к рыбе, селедке и мясу подают соленые или маринованные грибы, корнишоны, зеленый салат, помидоры, яйца, хрен, огурцы и пр.

Салаты и закуски украшают листиками порея, помидорами, редисом, зеленым горошком, цветной капустой и т. п.

Примерное меню и набор продуктов для беременных
(разработано Киевским научно-исследовательским институтом педиатрии, акушерства и гениkологии), граммов

Первая половина беременности

1-й завтрак (8 часов)

Рыба отварная	— 50
Салат овощной	— 70
Творог	— 200
Чай с лимоном	— 200

2-й завтрак (11 часов)

Яйцо вареное	— 1 шт.
Фрукты или ягоды	— 200—250

Обед (15 часов)

Салат из свежей капусты	— 50
Борщ со сметаной	— 500
Печень говяжья	— 100
Фрукты	— 200—250

Ужин (20 часов)

Каша гречневая молочная	— 250
Перед сном	
Кефир	— 250

Примерный набор продуктов на один день

Мясо	— 100
Рыба	— 50
Творог	— 200
Кефир, ряженка	— 250
Молоко	— 250
Масло сливочное	— 25
Масло растительное	— 20
Сметана	— 20
Сахар	— 40
Хлеб ржаной	— 150
Хлеб пшеничный	— 100
Яйца	— 1 шт.
Крупа и макаронные изделия	— 60
Картофель	— 150
Капуста	— 80
Свекла	— 80
Морковь	— 80
Томаты	— 200
Лук репчатый	— 35
Фрукты, ягоды	— 400—500

Вторая половина беременности

1-й завтрак (8 часов)

Салат из свежих овощей	— 100
Рыбная котлета паровая	— 100
Масло сливочное	— 15
Чай с лимоном	— 200

2-й завтрак (11 часов)

Фрукты или ягоды	— 200—250

Обед (15 часов)

Салат из свежих овощей	— 100
Свекольник со сметаной	— 400
Мясо отварное говяжье	— 100
Каша гречневая	— 200
Компот	— 200

Полдник (17 часов)

Молоко	— 250

Ужин (20 часов)

Творог нежирный	— 200
Фрукты или ягоды	— 200—250
Перед сном	
Кефир	— 250

Примерный набор продуктов на один день

Мясо	— 120
Рыба	— 100
Творог	— 200
Кефир, ряженка	— 250
Молоко	— 250
Масло сливочное	— 15
Масло растительное	— 30
Сметана	— 30
Сахар	— 50
Хлеб ржаной	— 180
Хлеб пшеничный	— 120
Яйца	— 1 шт.
Крупа и макаронные изделия	— 60
Картофель	— 200
Капуста	— 100
Свекла	— 100
Морковь	—100
Томаты	— 200
Лук репчатый	— 35
Фрукты, ягоды или	— 400—500
Сок фруктовый	— 200

Нужно следить за тем, чтобы краски не сливались, применять контрастное их сочетание. Так, если тонко нарезанную ветчину украсить помидорами, то оба цвета — красный и розовый — сольются. А вот когда в качестве украшения взять листья зеленого салата, уложить на них четвертинки яйца, ветчина приобретет более насыщенный цвет, покажется еще более розовой и аппетитной.

Салаты из овощей, мяса, селедки подают в салатниках, укладывают горкой и сглаживают ложкой. Можно их уложить также на блюде или стеклянном подносе. Перед подачей на стол эти салаты поливают майонезом, украшают зеленью, листиками салата, маринованными сливами, грибами, огурцами, редисом, помидорами, ломтиками крутого яйца и пр. (в зависимости от вкуса салата).

Горячие блюда украшают перед самой подачей к столу, причем делать это нужно быстро, чтобы они не остыли.

Мясные блюда хорошо украсить вареными овощами, морковью, брюссельской капустой, зеленым горошком, салатом и прочими.

Подавая на стол несколько сортов овощей на одном салатнике или блюде, их укладывают так, чтобы цвета гармонировали: шпинат — морковь, брюссельская капуста — цветная капуста, огурцы — помидоры и пр. Овощи разделяют полосками овощей, сваренных целиком и аккуратно разрезанных длинными ломтиками.

Вареный картофель и пюре перед подачей на стол поливают жиром и посыпают зеленью.

Если в мясном блюде или в блюде из птицы много соуса, то это блюдо поливают только частью соуса, остальную часть подают в соуснике или в глубоком маленьком салатнике.

Чистая скатерть, красивые, удобные приборы и посуда также должны быть принадлежностью повседневного стола.

Располагают блюда и приборы так, чтобы было удобно всем сидящим за столом. Сначала на середину стола, покрытого скатертью (поверх нее можно положить прозрачную скатерть из пластикатов), ставят тарелку или специальную хлебницу с тонко нарезанными ломтиками черного и белого хлеба. Рядом судок с приправами или солонку, перечницу и баночку с горчицей. В центре располагают и закусочное блюдо. По краям стола, на равном расстоянии друг от друга расставляют большие мелкие тарелки, сверху — закусочные. Справа от них кладут нож (острием к тарелке) и ложку (вогнутой стороной вверх), слева — вилку (также вогнутой стороной вверх). В праздничные дни или когда к бульонам и супам подают пирожки, слева от большой тарелки ставят маленькую пирожковую.

Если салфетки из ткани, их кладут прямоугольником или треугольником поверх тарелок. Гигиеничны и удобны бумажные салфетки, которые можно поставить посередине стола, поместив в небольшую вазочку или бокал.

Когда обед начинают с первого блюда (супа), то вместо закусочной тарелки к каждому прибору нужно поставить глубокую тарелку. Удобнее, если горка глубоких тарелок вместе с суповой миской и разливательной ложкой находится у прибора хозяйки дома.

Закусочные тарелки и блюда с закусками уносят перед подачей первого блюда, глубокие тарелки, суповую миску и разливательную ложку — перед подачей второго.

Перед десертом убирают все использованные тарелки и приборы и специальной щеткой сметают крошки со стола. Кисели, компоты и другие жидкие сладкие блюда подают в чашках, на блюдце, с чайными или десертными ложечками. Для кремов, муссов, желе, мороженого вместо чашек используют специальные вазочки-креманки или блюдца.

Если на десерт есть фрукты, их лучше поставить в центр. Свежие цветы в невысокой вазочке придают сервированному столу особенно привлекательный вид.

Особенно много сил и времени отнимает подготовка к праздничному столу. Чтобы не торопясь все сделать, не оставляйте приготовление всех блюд на последний день.

Приводим несколько советов Л. Тепикиной («Здоровье», 1977) по подготовке праздничного стола и приему гостей.

Для хозяйки не секрет, что многие угощения, например, овощную икру, заливное мясо, рыбу, торты, можно приготовить накануне и убрать в холодильник. И только мясо, утка, курица или дичь будут вкуснее, если приготовить их в тот же день. И, конечно, для салата и винегрета лучше нарезать все непосредственно перед тем, как подавать на стол, или за несколько часов и поставить в холодильник.

Разложите закуски на блюда, в салатницы, селедочницы и расставьте их на столе хотя бы за полчаса до назначенного времени. А чтобы все приготовленное вами лучше сохранилось, перед тем, как накрывать стол, хорошо проветрите комнату.

Вообще температура в комнате, где будут сидеть за столом, должна быть несколько ниже обычной. Постарайтесь, расставляя стол, не загораживать проход к окну, чтобы можно было периодически проветривать комнату. Только не устраивайте сквозняков.

Позаботьтесь и об удобстве тех, кто сядет за стол! Расстояние между приборами должно быть не меньше 60 сантиметров. Если так на всех не хватает места, подставьте вплотную другой стол (можно кухонный) и накройте его такой же скатертью.

Нет нужды особо распространяться о пагубности пристрастия к спиртному. И разве напившийся гость не испортит любой праздник? Когда собираются у вас знакомые, родственники, вовсе не обязательно пить коньяк, водку или крепленые вина. Можно угостить и очень вкусными безалкогольными напитками, например, разными коктейлями — молочным, из фруктовых соков или пивом. К нему подайте соленые сухарики, соленую рыбу,

маленькие бутерброды с острым сыром или селедочным паштетом, а также — с креветочным маслом.

Даже отмечая большое событие, справляя новоселье, день рождения, вполне пристойно обойтись без крепких напитков и предложить гостям вкусные сухие некрепленые вина, шампанское. В них меньше алкоголя.

В заботах о праздничной обстановке не забудьте и о ярком освещении комнаты.

К приходу гостей вы, конечно, с особой тщательностью уберете квартиру. Обязательно разгрузите вешалку, свою верхнюю одежду повесьте в шкаф. Уберите лишние вещи из передней, поставьте там стул, чтобы можно было сесть, если нужно переодеть обувь.

И еще один последний, но очень важный для хозяйки совет. Постарайтесь закончить все приготовления хотя бы за полчаса до прихода гостей, примите душ и полежите несколько минут в темноте, подложив под ноги подушку. Усталость пройдет, и вы будете веселой и оживленной — такой, какой должна быть радушная хозяйка, принимая гостей.

Поведение за столом. Правила поведения за столом, проверенные опытом многих поколений, необходимы потому, что в их основе лежат удобства сотрапезников, рациональные требования гигиены и эстетики.

Если сидящий за столом широко расставляет локти и во время еды кладет их на стол, то он, во-первых, занимает слишком много места, во-вторых, мешает своим соседям. Однако неловко есть и держа руку на весу. Поэтому принято класть на стол руки до середины предплечья, чтобы была необходимая опора.

Садясь за стол, на коленях раскладывают салфетку (нельзя засовывать ее за воротник костюма или вырез платья — это некрасиво!). Салфеткой промокают губы (а не лицо и тем более прибор или тарелку!), причем не только по мере необходимости, но и каждый раз перед тем, как пользуетесь своим бокалом или рюмкой (чтобы на них не осталось следов жирных губ). После еды использованную салфетку следует оставлять у своего прибора.

Хлеб с общего блюда берут только рукой и кладут на пирожковую или закусочную тарелку. Не принято кусать его от целого ломтя. Лучше отламывать пальцами небольшие кусочки, а потом, если нужно, намазывать его маслом, икрой, паштетом.

Закуски с общего блюда накладывают общим прибором. Так же, как масло, паштет, икру, которые затем (на своей тарелке и своим ножом) намазывают на хлеб.

Имейте в виду, что бытующий якобы «деликатный» обычай оставлять на тарелке недоеденную пищу отнюдь не деликатен, так как тем самым вы показываете, что блюдо вам не очень понравилось, и обижаете хозяйку дома. Лучше выбрать порцию поменьше или же вообще отказаться от какого-либо блюда (но в последнем случае не принято говорить, что это блюдо не вкус-

но или вредно для вашего здоровья). Хозяйке же со своей стороны не нужно слишком настойчиво угощать своих гостей.

Все использованные приборы во время и после еды держат на своей тарелке.

Мясо (чтобы не остыло) нарезают по мере необходимости, держа нож в правой, а вилку в левой руке. Котлеты, тефтели, голубцы, рулет, отварные и жареные овощи, картофель, яичницу, омлет, пудинг или запеканку и другие мягкие кушанья едят вилкой. Не нужен нож и к рыбным блюдам (если не подан специальный рыбный прибор).

Можно ли брать рукой кусочек птицы и есть его без ножа и вилки? Есть мясо, держа его в руках, неудобно — пачкаются руки. Поэтому лучше срезать мясо с костей ножом (этому легко научиться).

Как обходиться с косточками? Если они от компота, их выплевывают на поднесенную ко рту ложечку, а потом перекладывают на тарелку; от фруктов — на поднесенную ко рту сложенную руку; от рыбы, птицы, дичи — извлекают пальцами через плотно сомкнутые губы. Некрасиво за столом ковырять в зубах, вынимать пальцами застрявшую пищу, пользоваться всякого рода зубочистками.

Есть и пить бесшумно — одно из первых застольных правил. Не следует втягивать или засасывать пищу с самого края ложки, вилки или чашки и пить слишком горячую, обжигающую жидкость.

Не пытайтесь говорить, когда у вас полный рот, пережевывать пищу передними зубами, дуть на пищу: это и некрасиво, и неопрятно.

Не нужно низко наклоняться над своей тарелкой (тем более тарелкой соседа), доставая что-нибудь со стола. Лучше обратиться за помощью к тому, кто сидит ближе к нужному вам предмету или блюду.

Печенье, сухое пирожное и пирожки, кусковой сахар (если к нему не поданы специальные щипцы), фрукты берут с общего блюда (как и хлеб) только рукой, отделяя их друг от друга ножом или вилкой. Когда берете что-нибудь с общего блюда, не старайтесь класть себе на тарелку самый лучший или самый большой кусок.

Яблоки и груши едят, нарезав на половинки или четвертинки и очищая специальным ножом (поддерживают их вилкой). Бананы чистят руками. Апельсины и мандарины нарезают ножом, а очищают и делят на дольки руками.

Соль берут из солонки специальной ложечкой, горчицу — лопаточкой, можно и собственным ножом, если он не использовался и чист.

Ложечкой, подаваемой к чайному прибору, бесшумно размешивают чай (при этом ни в коем случае не следует оттопыривать мизинец!), затем ее вынимают из чашки и кладут на блюдце. Если мужчины пьют чай из стаканов с подстаканниками, ложеч-

ку оставляют в стакане. Пить молоко, кофе, чай из блюдца можно только маленькому ребенку.

Вино за столом разливают мужчины, в домашней обстановке — хозяин дома. Женщины, кроме хозяйки, этого никогда не делают. Рюмки и бокалы не наливают до краев. Не нужно также тянуться через весь стол или вставать, чтобы чокнуться с тем, кто сидит далеко от вас. Никогда не теряйте чувства меры. Лишний бокал вина может испортить настроение и вам, и гостям.

Не принято, чтобы молодые девушки пили крепкие напитки (водку, коньяк, настойки). Правильно поступают и женщины, предпочитая крепким напиткам виноградные вина.

Хозяин или хозяйка знакомят гостей друг с другом перед тем, как сесть за стол, представляя младших старшим и мужчин женщинам.

Хозяйка приглашает всех за стол и садится первой. Мужчина отодвигает стул для женщины — своей соседки, а потом садится сам.

Хозяйка не должна есть слишком быстро: она тем самым как бы подгоняет всех присутствующих. Встают все также после того, как поднялась хозяйка: мужчины отодвигают стулья, помогая женщинам выйти из-за стола.

По принятому обычаю забота о женщине, сидящей за столом по правую руку от мужчины, лежит именно на нем. Но не следует забывать и о соседке слева, особенно если рядом с нею нет мужчины, который должен оказывать ей за столом внимание.

За столом не говорят и не смеются слишком громко, здороваясь, не протягивают руки через стол, не поворачиваются спиной к соседу.

Нельзя курить во время обеда или ужина. Можно это сделать после десерта, попросив позволения окружающих. Если даже разрешение получено, не стоит им злоупотреблять.

Иногда может вызвать некоторое смущение обилие предметов сервировки за банкетным или особо парадным столом. Не теряйтесь, приглядитесь внимательно — для каждого предмета есть разумное и удобное применение.

Прямо перед вами—большая мелкая тарелка, слева от нее— маленькая пирожковая, на которую во время еды кладут свой хлеб и пирожок. Поверх мелкой тарелки — закусочная, на ней — салфетка (иногда — справа от тарелки).

Между мелкой и пирожковой тарелками лежат три вилки: самая большая, столовая, — для всех вторых блюд, кроме рыбных; вилка поменьше, иногда с двумя более широкими зубцами,— для рыбных блюд и, наконец, маленькая — для закусок.

На другой стороне большой тарелки лежат ножи: самый большой — столовый; широкий и короткий — для рыбных блюд; маленький — для закусок.

Перед тарелкой в два ряда стоят рюмки: в первом ряду (справа налево)— водочная, за ней — рюмка для крепких вин (портвейн, мадера, херес), третья — фужер для воды; во втором ря-

ду — рюмка (обычно цветная) для белого вина и бокал для шампанского.

Десертный набор подают или одновременно с десертом или кладут за рюмками.

В ресторане или кафе карточку меню прежде всего подают для выбора женщине, а если их за столом несколько, то старшей по возрасту.

Вы пригласили в ресторан (кафе) гостей. Первой, как и дома, за стол должна сесть хозяйка. Встав из-за стола, она же дает знать, что обед или ужин закончен.

В ресторане или кафе можно пригласить танцевать и незнакомую даму, подойдя к ее столику. Если она согласна, следует принести извинения сидящим с ней рядом мужчинам. Кончив танец, женщину нужно проводить к столу, где она сидела.

В ресторане (кафе) можно сесть и за чужой столик, получив разрешение сидящих; перед уходом следует попрощаться с соседями по столу.

УСКОРЕННОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Скороварка. Внедрение газовых и электрических плит, ряда приспособлений по обработке продуктов и широкая продажа полуфабрикатов, конечно, заметно облегчили труд домохозяек, однако затраты времени на приготовление пищи остаются еще весьма значительными, особенно на ее тепловую (термическую) обработку.

Для сокращения времени тепловой обработки пищи в домашних условиях наша промышленность выпускает кастрюли-скороварки. В них можно варить, тушить, готовить на пару и стерилизовать пищу. Устройство скороварки несложно, однако она значительно отличается от обычной кастрюли и требует более тщательного и аккуратного обращения. Перед тем как заправить скороварку, нужно обязательно проверить, не засорилось ли отверстие грузового клапана в крышке. Категорически запрещается снимать крышку скороварки до тех пор, пока в ней находится пар, то есть сохраняется повышенное давление.

Прежде чем открыть крышку, необходимо снять давление (выпустить пар). Можно вилкой поднять грузовой клапан и выпустить пар, но этот способ неудобен тем, что при открытии клапана создается шум, а кухня наполняется паром. Более удобно скороварку поставить в таз с холодной водой или в раковину и из крана сверху лить холодную воду, через 1—2 минуты приподнять клапан, если из отверстия не выходит пар, значит скороварку можно открывать.

В скороварке имеется всего одна решетка, поэтому при приготовлении многих штучных паровых блюд (манты, котлеты) вместимость ее минимальная —1 порция. Увеличить емкость можно, изготовив дополнительные решетки (их можно заказать

в любой мастерской) из алюминия размером с имеющуюся, но с тремя ножками высотой 3—4 сантиметра.

Если вы готовите небольшое количество пищи, особенно гарниры и не хотите занимать весь объем скороварки, можно в скороварку поставить маленькую кастрюлю. Только закрывать ее не следует, так как это удлинит срок варки.

Супы и бульоны. *Мясной бульон.* Для бульона можно взять любое мясо или кости. Мясо и кости хорошо обмывают, складывают в скороварку, заливают холодной водой и ставят на сильный огонь. Как только вода закипит, нужно снять накипь и часть жира (если мясо жирное), затем слегка посолить и закрыть скороварку. Через 30—35 минут бульон готов. Если бульон варится с кореньями, то после того, как снята накипь, в скороварку кладут очищенные и промытые морковь, петрушку, лук и т. д., затем ее закрывают.

Рыбный бульон. Крупную рыбу очищают от чешуи, вынимают внутренности и жабры, промывают и нарезают на крупные куски, затем складывают на решетку, добавляют коренья и соль, затем скороварку заливают холодной водой, закрывают и ставят на сильный огонь. Когда вода закипит, а это можно узнать по работе грузового клапана (при кипении через него выходит пар), огонь нужно убавить и варить 15—20 минут.

Хороший бульон получится из рыбных костей и голов. Промытые кости, плавники, хвосты и головы без жабр складывают в скороварку, добавляют коренья и немного соли, затем заливают холодной водой, закрывают и ставят на сильный огонь. После закипания варят 15—20 минут на слабом огне. Затем скороварку открывают, бульон процеживают через марлю или сито.

Можно приготовить бульон и из мелкой рыбешки. У рыбы вынимают потроха и жабры, чешую не чистят. Приготовленную таким образом рыбешку промывают и складывают в скороварку. В остальном процесс приготовления бульона не отличается от описанного выше.

Куриный бульон. Курицу опалить, выпотрошить, отрубить шейку и лапки, промыть и положить в скороварку. К курице можно добавить желудок (с него нужно снять пленку), сердце, ощипанную голову, печень, очищенную от желчи, и лапки. Лапки надо предварительно ошпарить, снять с них кожицу и отрубить когти. Залить скороварку холодной водой и поставить на сильный огонь. После того как вода закипит, снять накипь, добавить коренья и закрыть крышку. Время варки колеблется от 25 до 30 минут.

Щи из свежей капусты. В мясной бульон положить нашинкованную капусту, поджаренные коренья, нарезанный картофель и куски жареного мяса, перец, лавровый лист, соль и закрыть скороварку, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, огонь убавить и варить 10—15 минут.

Когда щи будут готовы, их (по желанию) заправляют поджаренным луком.

Мясо, если оно хорошо проварено, можно положить после того, как щи готовы.

Щи из квашеной капусты приготовляются аналогично, с той лишь разницей, что вначале промытую капусту нужно потушить в течение 10—12 минут, а затем в нее влить бульон, добавить коренья, соль и варить 10—12 минут.

Борщ. Нарезать соломкой свеклу, морковь, петрушку и лук, добавить к ним крупно нарезанные помидоры, картофель и нашинкованную капусту, положить немного сахара и уксуса. Затем влить стакан бульона, закрыть крышку и тушить в течение 5 минут. После этого открыть крышку, положить соль, перец, лавровый лист и залить бульоном. Все это прокипятить при открытой крышке в течение 3—5 минут.

При подаче на стол в борщ можно положить сметану, ветчину, сосиски или отварное мясо.

Суп картофельный. Налить бульон в скороварку и, не закрывая ее, поставить на огонь. Когда бульон закипит, положить в него заранее поджаренные коренья и нарезанный картофель. Добавить соль, лавровый лист, перец, закрыть скороварку и кипятить 5—7 минут.

Суп-харчо. Говяжью или баранью грудинку обмыть, нарезать небольшими кусками (20—30 г сырого мяса), положить в скороварку и залить холодной водой. Поставить скороварку на большой огонь, дать закипеть, снять накипь, закрыть крышку и кипятить 15—20 минут. После этого открыть ее, добавить рис, мелко нарезанный лук, толченый чеснок, кислые сливы, соль, перец, томат, слегка поджаренный на масле, и закрыть крышку. Кипятить еще в течение 8—10 минут.

Мелко нарезанную петрушку и укроп кладут перед подачей на стол.

На 500 граммов мяса —100 граммов свежих помидоров, 40 граммов репчатого лука, 2—3 дольки чеснока, 0,5 стакана риса, 4—6 слив и 2 столовые ложки томата-пюре.

Уха домашняя. Мелкую рыбешку выпотрошить (не очищая чешуи), вынуть жабры и промыть. У крупной рыбы отрезать хвосты, плавники и голову без жабр. Все это залить холодной водой и кипятить при закрытой крышке 20 минут. Затем бульон процедить, добавить в него коренья, лук, очищенные и промытые куски рыбы, картофель и соль и, закрыв крышку, кипятить 10—12 минут.

Отварные и тушеные блюда. *Мясо отварное.* Промыть и нарезать мясо крупными кусками (300—500 г), сложить в скороварку и залить кипятком. Кипятить 3—5 минут, снять накипь. Затем добавить коренья, специи и соль и закрыть крышку. Кипятить 25—35 минут.

Открыть скороварку, мясо вынуть, бульон процедить, чтобы он стал прозрачным.

Отварное мясо нарезают тонкими ломтиками, хорошо подать к нему хрен со сметаной и отварной картофель.

Рыба отварная. Очищенную промытую крупную рыбу нарезать большими кусками, залить водой (чтобы она чуть покрыла рыбу), посолить, закрыть крышку и кипятить 15—20 минут. При подаче на стол нарезать рыбу более мелкими кусками. На гарнир можно подать отварной картофель, заправленный маслом или сметаной.

Отварной картофель. Хорошо промытый картофель в «мундире» сложить в скороварку, залить водой, закрыть крышку и кипятить 8—10 минут. Открыть крышку, слить воду, выложить картофель в блюдо и очистить.

Из отварного картофеля можно приготовить различные гарниры: подать со сметаной или майонезом; обжарить в масле; приготовить пюре.

Картофель варят и очищенный. В этом случае его следует посолить перед тем как закрыть скороварку.

Очищенный картофель можно приготовить на пару. В этом случае целый или нарезанный крупно картофель складывают на решетку в скороварку, наливают 150—200 граммов воды и закрывают крышку. Когда вода закипит, огонь убавляют и варят 6—8 минут. Аналогично готовят на пару и другие овощи.

Перец фаршированный. Стручки сладкого зеленого перца обмыть, обрезать верхушку со стеблем, вычистить семена и бросить на 3—5 минут в кипящую воду. Затем вынуть, дать воде стечь и заправить заранее приготовленным фаршем (из мяса с рисом, из мяса с овощами или из одних овощей). Сложить перцы в скороварку, залить бульоном с маслом и томатом, закрыть крышку. После закипания держать 5—7 минут на очень маленьком огне.

Перец можно подавать в горячем и холодном виде.

Голубцы. Целые листья капусты (лучше от продолговатых кочанов) отварить 5—7 минут в кипятке. Затем охладить, срезать или отбить стебли, положить фарш (мясной или овощной), завернуть и слегка обжарить на сковороде, затем сложить в скороварку. На сковороду влить сметану, томат-пюре, стакан воды, немного муки, вскипятить, посолить и залить голубцы. После этого закрыть крышку и после закипания держать на слабом огне 5—7 минут.

Говядина тушеная. Промытое мясо нарезать кусками по 70—100 граммов, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в скороварку, а на сковороду влить стакан воды, вскипятить и процедить в скороварку. Закрыть крышку и после закипания держать на слабом огне 20—25 минут.

Баранина тушеная с картофелем или с овощами. Промытую баранину нарубить вместе с костями небольшими кусками, сложить в скороварку, залить горячей водой, закрыть скороварку и после закипания держать на слабом огне 15—20 минут. После этого открыть скороварку и добавить крупно нарезанный картофель и соль или нашинкованную капусту и другие овощи, поло-

жить специи и соль, закрыть крышку, кипятить в течение 8—10 минут.

Паровые блюда. *Паровое мясо.* Промытое мясо нарезать крупными кусками, посолить, сложить в скороварку на решетку, влить 150—200 граммов воды, положить коренья и специи, закрыть крышку. После того, как закипит вода, убавить огонь и варить 23—35 минут. Открыть крышку, вынуть мясо и несколько раз полить его образовавшимся бульоном. Оставшийся бульон процедить (его можно использовать для приготовления других блюд).

Паровые котлеты и другие блюда из рубленого мяса приготавливают обычным способом: укладывают на решетку (решетки), в скороварку наливают 150—200 граммов воды и закрывают. После того как вода закипит, держать на слабом огне 10—15 минут.

Паровая рыба. Крупные куски очищенной и промытой рыбы натирают солью, выдерживают 15—20 минут, укладывают на решетку, наливают 150—200 граммов воды и закрывают скороварку. После того как закипит вода, варят 20—25 минут.

Манты. Из муки, воды и соли замешивают крутое тесто и накрывают влажным полотенцем на 30—40 минут. Затем тесто раскатывают на тонкие кружочки весом 18—20 граммов. Необходимо раскатывать так, чтобы края были тоньше средины. На каждый кружочек кладут приготовленный фарш, края теста заворачивают с двух сторон и защипывают.

Фарш для мант приготавливают из мелко нарубленной жирной баранины. Часть фарша (по желанию) пропускают через мясорубку с крупной решеткой (можно приготовить фарш из жеребятины и говядины или говядины со свининой).

В фарш добавляют мелко нарезанный репчатый лук, перец, соль и немного холодной воды, хорошо перемешивают.

Готовые манты складывают в скороварку на решетки, смазанные растительным маслом. Затем наливают 150—200 граммов воды и закрывают. После того как закипит вода, варят на слабом огне 12—15 минут. Готовые манты подают горячими с соусом.

Приготовление каши и плова. *Каша гречневая из поджаренной крупы.* На сковороду положить немного масла и поставить на огонь. Затем насыпать гречневую крупу и, помешивая, жарить, пока крупа не подрумянится. В кастрюлю налить воды, посолить и довести ее до кипения, затем бросить в нее крупу и помешать. После этого налить в скороварку 150—200 граммов горячей воды, опустить в нее кастрюлю и закрыть скороварку (кастрюлю не закрывают). Когда заработает клапан, огонь убавляют и варят 15 минут.

Если каши приготовляется много (5—10 стаканов крупы), то в скороварку наливают необходимое количество воды (из расчета 1,3 стакана воды на 1 стакан крупы), а после того как вода закипит, в нее опускают крупу и закрывают.

Варить нужно 15 минут на слабом огне.

Каша из крупы. В скороварку или маленькую кастрюлю наливают воду, солят и доводят до кипения. Затем в кипящую воду кладут крупу (кастрюлю опускают в скороварку) и скороварку закрывают. Варят 12—15 минут на слабом огне.

Плов. Промытую баранину (можно не очень жирную свинину) нарезать небольшими кусочками и обжарить в кипящем жире. Если готовят более пяти порций, то обжарить можно непосредственно в скороварке, если же —2—4 порции, то в небольшой кастрюле. Затем в мясо влить нужное количество воды (из расчета 1,2 стакана воды на стакан риса), положить морковь, перец, посолить и довести до кипения. В кипящую воду опустить хорошо промытый рис и закрыть скороварку. Если готовят в кастрюле, то опускают ее в скороварку и скороварку закрывают.

После того, как заработал грузовой клапан, держат на слабом огне 15—18 минут.

Советы хозяйкам. Если мясо имеет неприятный запах, нужно при варке положить один-два кусочка древесного угля, которые поглотят запах. Можно также мясо нарезать на куски, вымыть тщательно в холодной воде, положить в кастрюлю с углем и залить холодной водой, чтобы она покрыла мясо. Через 2—3 часа уголь вынуть и мясо варить в той же воде.

* Если в хозяйстве нет холодильника или погреба, можно мясо сохранить, завернув его в мокрое полотенце и положив в глиняную посуду, которую надо поставить в другую посуду с холодной водой, смешанной с 1—2 горстями соли. Хранить в прохладном месте.

* Чтобы вареное мясо было сочным и, следовательно, вкусным, нужно соблюдать определенные условия.

* Лучше всего для варки брать мясо крупным куском—огузок с хорошо выраженным поверхностным слоем жира (поливом). Мясо помещают в кипящую воду, количество которой должно быть невелико—только покрыть мясо, доводят до кипения, после чего, убавив огонь, продолжают варить при едва заметном кипении (поверхность воды лишь слегка вздрагивает) до готовности.

* Говяжье жаркое приобретает пряный вкус, если мясо за несколько часов до готовки смазать горчицей и так тушить.

* Отбивные котлеты и шницели получаются более мягкими, если за 1—2 часа до жарения их намазать смесью уксуса и растительного масла.

* Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает его вкусовые качества и снижает питательность.

* Печенка становится очень вкусной, если, прежде чем жарить, подержать ее 2—3 часа в молоке. Печенку следует жарить несоленой, иначе она будет твердой.

* Чтобы определить готовность обжариваемой птицы, надо приподнять ее, дать стечь соку, образовавшемуся при жарении внутри тушки; если последние капли этого сока прозрачны и бесцветны—птица готова.

* Чтобы мясо или рыба хорошо подрумянились, надо, перед тем как жарить, обсушить их полотенцем.

* Мясо не будет пригорать и высыхать, если в духовку, где жарится мясо, поставить жестянку с водой.

* Чтобы узнать, доброкачественная ли рыба, опускают ее в таз с водой. При погружении в воду свежая рыба тонет. У доброкачественной парной рыбы гладкая, блестящая, плотно прилегающая к телу чешуя, глаза выпуклые, прозрачные, жабры ярко-красного цвета, брюхо невздутое.

* Рыба не будет пахнуть тиной, если вымыть ее в крепком холодном растворе соли или за час до варки положить в воду с уксусом (2 столовые ложки уксуса на литр воды).

* Чтобы удалить неприятный запах рыбы или селедки с рук и посуды, надо вымыть их водой с уксусом (1 ложка уксуса на литр воды).

* Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее подержать 5—10 минут в молоке, затем вывалять в муке и жарить в кипящем растительном масле.

* Нельзя давать сильно кипеть жидкости, в которой варится рыба.

* Икра (кетовая, паюсная, зернистая) долго не высохнет, если в банку с икрой налить сверху немного растительного масла и плотно закупорить.

* Специи (лавровый лист, перец, гвоздику) и соль кладут в суп незадолго до окончания варки.

* * *

* Масло и маргарин хранят в непрозрачной посуде. Под действием света масло и маргарин осаливаются: поверхностный слой их становится белым и приобретает запах сала.

* Масло в жаркую погоду не тает, если масленку обернуть в салфетку, смоченную в соленой воде.

* Чтобы уничтожить неприятный, свойственный прогорклому жиру привкус и запах, необходимо в распущенный на огне жир положить 2 головки лука (на 1 килограмм жира) или 1—2 нарезанные на кусочки сырые картофелины и прогреть его час-полтора при помешивании. Прогорклый жир также можно улучшить путем основательного прогрева с водой (в пропорции 3:1). После того как вода почти полностью испарится, добавляют мелко нарезанную луковицу и прогревают еще 15 минут.

* Далее в обоих случаях поступают одинаково: кастрюли с жиром снимают с огня, удаляют с поверхности жира пену и процеживают через ткань.

* Качество жира после такой обработки значительно улучшается.

* Чтобы улучшить вкус прогорклого нетопленого масла, надо сначала такое масло промыть в растворе соды (чайная ложка питьевой соды на два стакана воды), затем два-три раза окунуть в чистую холодную воду и густо посолить.

* Масло быстрее взбивается, если нарезать его кусочками, положить в миску и поставить в кастрюлю с горячей водой. Когда масло размякнет (но не распустится), его ставят в холодное место и взбивают.

* Чтобы сохранить сыр от высыхания, надо положить на тарелку рядом с сыром кусочек сахара и накрыть плотно другой тарелкой. Целую неделю сыр будет совершенно свежим.

* Чтобы в жаркие дни предохранить молоко от скисания, надо стеклянный кувшин с молоком поместить в широкую чашку с холодной водой. Вода должна доходить до половины кувшина. Затем кувшин накрыть намочен-

ной и отжатой чистой салфеткой, края которой погрузить в воду, и поставить на сквозняк. Получится постоянное испарение воды с салфетки, и это поддержит в кувшине настолько низкую температуру, что молоко не скиснет и будет свежим даже в самый жаркий день.

* Можно сделать и иначе: банку с молоком накрыть крышкой, обернуть небольшим слоем ваты, обмотав ее ниткой. Укутанную таким образом банку ставят на блюдце с холодной водой. Вата постепенно впитывает воду, поэтому время от времени следует добавлять холодной воды.

* Чтобы узнать, не разбавлено ли молоко, окуните в него вязальный крючок. Если молоко цельное, жирное, на крючке останутся капли молока; если разбавлено, крючок будет чистым.

* Молочную посуду надо мыть сначала в холодной, а потом в горячей воде.

* Посуду, в которой было тесто и смесь с яйцами, также моют сначала в холодной воде, а затем в горячей.

* Качество яиц можно проверить путем просмотра на свет. У испорченных яиц при таком просмотре обнаруживаются темные пятна. Ни в коем случае нельзя есть испорченные куриные яйца.

* Яйца уток и гусей часто бывают заражены возбудителями желудочно-кишечных заболеваний, и употреблять такие яйца в пищу нельзя.

* Яйца с надтреснутой скорлупой не вытекают, если варить их в соленой воде.

* Яйца следует растирать в фарфоровой посуде, причем желтки растирают в теплом месте, а белки взбивают в холодном месте.

* При быстрой варке яйца в кипящей воде белок получается более твердым, а желток более жидким; при замедленной варке желток получается более твердым, а белок жидким.

* * *

* Картофель мучнистых сортов часто так легко разваривается, что его трудно сварить целым в кожуре, а тем более без нее, даже в крепко соленой воде. При варке такого картофеля, когда хотят использовать его для винегретов, салатов и т. п., следует добавить в воду огуречного или капустного рассола или прибавить немного уксуса. Чтобы крахмал разбух равномерно, надо варить картофель на умеренном огне.

* Нельзя употреблять в пищу проросший картофель, позеленевший на свету. В таком картофеле скопляется ядовитое вещество —соланин.

* Жареный картофель получается вкусным и хрустящим, если его осушить от воды салфеткой, перед тем как опустить в кипящее масло.

* Картофельное пюре не следует разбавлять холодным молоком. От этого оно приобретает серый цвет. Хорошее, белое пюре получается, если прогреть молоко до кипения.

* При варке свежих овощей и картофеля всегда опускайте их в кипящую воду.

* Чтобы мелко нарезанный лук не пригорел и приобрел красивый цвет, надо сначала обвалять его в муке, а потом жарить.

* Овощи (кроме свеклы и зеленого горошка) варят в подсоленной воде, чтобы придать им лучший вкус и сохранить в них больше полезных веществ. Лучше всего овощи варить в закрытой посуде в небольшом количестве

жидкости. Овощи, сваренные в большом количестве воды, теряют много питательных веществ.

* Вкусная и ароматная пища всегда лучше усваивается. Многие хозяйки закладывают морковь и лук сырыми в супы и соусы. При этом во время варки вместе с водяными парами теряется их аромат. Чтобы сохранить аромат, нужно нарезанные лук и морковь предварительно слегка поджарить на сковороде с жиром, а потом положить в суп или соус. Поджаривание сохраняет в моркови вещество каротин, из которого в организме образуется витамин А.

* Если все овощи закладывать в кастрюлю одновременно, то ко времени подачи обеда на стол одна часть их уже переварится, а другая только дойдет до готовности. Между тем всякое лишнее нагревание увеличивает потери питательных веществ. Поэтому закладывать продукты в кастрюлю надо не все сразу, а по очереди. Например, при варке щей с мясом надо положить в кастрюлю вначале мясо, через некоторое время—свежую капусту, затем—картофель и за 10—15 минут до конца варки—специи и слегка поджаренные коренья. Квашеную капусту, соленые помидоры, огурцы надо класть после картофеля, так как последний в кислом бульоне трудно и долго разваривается.

* Зелень и овощи сохраняют свой цвет, если в воду, в которой они варятся, положить щепотку питьевой соды.

* Увядшую зелень можно освежить, если ее положить на час в холодную воду, к которой прибавлена столовая ложка уксуса.

* Замерзшие фрукты и овощи размораживают, опуская в холодную воду. Через несколько часов эту воду выливают и наливают другую воду, слегка подсоленную.

* * *

* Сушеные грибы лучше усваиваются организмом, если их размолоть на кофейной мельнице или растолочь, приготовив «грибную муку». Из такой «муки» можно готовить не менее вкусные соусы и грибные супы, чем из целых грибов.

* Чтобы грибы не чернели во время чистки, очищенные грибы опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой. В воду прибавляют немного уксуса.

* Чтобы руки не чернели, картофель и все овощи следует чистить нержавеющим ножом. Можно также перед чисткой намочить руки уксусом и дать им высохнуть, не вытирая.

* Петрушка, укроп, мята сохраняются свежими несколько дней в самую большую жару, если их держать в плотно закрытой, совершенно сухой кастрюле, причем зелень тоже должна быть сухой.

* Для сохранения витаминов пищу при варке нужно мешать деревянной ложкой.

* Кислота замедляет варку овощей, поэтому уксус, лимонную кислоту, томат-пюре и свежие помидоры добавляют в конце варки, когда овощи почти готовы.

* Чтобы в муке и рисе не заводились черви и долгоносики, применяют очень простое средство. В каждый куль муки или риса кладут 2—3 головки очищенного и разделенного на дольки чеснока, строго следя за тем, чтобы верх-

ние покровы долек при очистке не были повреждены, так как чеснок от этого загнивает.

* Хлеб долго не черствеет, если хранить его в закрытой крышкой стеклянной, фарфоровой или эмалированной посуде. На дно посуды рекомендуется положить кусочек сырого картофеля или немного соли, тогда хлеб не будет плесневеть.

* Черствый хлеб можно сделать мягким, если завернуть его во влажное полотенце на 5 минут, затем развернуть и поставить на 20—25 минут в не очень горячий духовой шкаф.

* Свежий хлеб легко нарезать на тонкие ломтики, не разламывая, если нагреть нож на печке или опустить его на одну-две минуты в кипяток.

* Если пирог с трудом отделяется от противня, нужно противень один-два раза обернуть мокрым холодным полотенцем или подержать над паром. Можно также поставить противень на несколько секунд в холодную воду, налитую в какую-нибудь посуду.

* Тонко раскатанное тесто бывает трудно перенести на лист, не разорвав его. Это легко сделать, если тесто слегка посыпать мукой, навернуть на скалку, перенести на лист и развернуть.

* Торт никогда нельзя печь на сильном огне. В жаркой духовке внешняя часть его станет твердой, а внутри он останется сырым. Чтобы этого не случилось, надо предварительно согреть духовой шкаф, но не накалять его и торт выпекать при умеренном огне. После того как торт вынут из духовки, его надо держать на кухне, а не выносить на холод. От резкой перемены температуры торт может осесть.

* Чтобы тесто не подгорело при выпечке в духовке, под формы надо посыпать немного соли.

* Глазурь для тортов и печений можно покрасить в красный цвет соком от свеклы, в желтый—апельсиновым соком.

* Хорошая глазурь получается, если растопить шоколадные и мятные конфеты, прибавив одну-две ложечки воды или молока, и намазать верх торта.

* Чтобы получить гладкую поверхность при укладывании глазури на торт, надо нож опустить в горячую воду и быстро заглаживать глазурь. Перед тем как вылить глазурь на торт, рекомендуется слегка посыпать его крахмальной мукой. Это задержит глазурь от растекания, сделает ее более прочной и гладкой.

* Грецкие орехи для тортов и пирожных рекомендуется до употребления слегка прокалить в духовом шкафу, отчего они приобретают приятный привкус.

* Все блюда из манной крупы будут пышнее, воздушнее, если за $^1/_2$ часа до готовки крупу замочить в воде или молоке, дать ей разбухнуть, а потом варить.

* Гречневая и рисовая каши не подгорят, будут вкусными и рассыпчатыми, если после того, как вода выкипит, а крупа станет мягкой, поставить кастрюлю с кашей в другую кастрюлю, побольше, с кипящей водой.

* Хлебные дрожжи можно сделать годными в течение более продолжительного времени, если поместить их в муку или мелкую соль.

* Для охлаждения напитков во время жары рекомендуется завернуть бутылки тряпкой, намоченной в холодной соленой воде, и поставить на сквоз-

няк. Как только тряпка подсохнет, ее смачивают вновь. Этим способом можно охладить также арбузы и дыни.

* Огурцы дольше сохраняют свежесть, если их хранить опущенными корешком в вазу с водой.

* Слабый раствор уксуса хорошо поглощает неприятные запахи от рыбы, лука, чеснока.

* В горчицу вместо сахара лучше положить мед.

* Перед тем как опустить сосиски в кипяток, их нужно проколоть вилкой в нескольких местах, тогда они не лопаются.

* Если хотите, чтобы редька потеряла едкий вкус и неприятный запах, настрогав, ее следует промыть холодной водой.

* Для того чтобы картошка подрумянилась, перед тем как жарить ее нужно слегка посыпать мукой.

* В сосуде с холодной соленой водой можно быстро охладить десерт.

* Для определения зрелости дыни нужно нажать на ее конец с противоположной стороны от стебля: у недозрелой дыни этот конец не поддается нажиму. Дыня хорошего качества имеет толстый стебель.

* * *

* Чтобы сильнее чувствовался аромат лимона, надо обдать его кипятком.

* Чтобы очищенные яблоки для компота, варенья не почернели, опустите их в холодную воду, в которой растворено немного соли.

* Новую сковородку необходимо прокалить с жиром, а затем протереть солью.

* Аромат кофе улучшается и усиливается, если перед варкой кофе прогреть и прибавить к нему несколько кристалликов поваренной соли.

* Готовый кипящий кофе моментально отстоится, если влить в него ложку холодной кипяченой воды.

* Подгоревшая кастрюля хорошо отмывается, если в нее налить мыльную воду и подержать несколько часов.

* Лук хорошо очищает ржавчину с ножей.

* Неприятный запах на кухне хорошо удаляется, если уксус налить на сковороду и, подогревая, испарить.

* Если в самоваре или чайнике образовалась накипь, налейте в него воду с уксусом (2 ложки на литр) и прокипятите.

* Омлет будет пышнее и вкуснее, если в него добавить немного дрожжей.

* У спелого арбуза блестящая корка, и он не тонет в воде.

* Нарезанный репчатый лук дольше сохраняет свежесть, если его посолить.

* Если в пересоленный суп опустить на полминуты кусочек сахара, то концентрация соли снизится. Если суп очень пересолен, то процедуру следует повторить два-три раза.

Чтобы не убежало при кипячении молоко, нужно на дно опустить специальную пластинку (они продаются в магазине) или края кастрюли смазать жиром, а чтобы молоко не пригорело, в него следует добавить немного воды (20—30 г) или кипятить в алюминиевой посуде, сполоснув ее холодной водой.

ЗАГОТОВКА ПРОДУКТОВ ВПРОК

Мясные продукты и рыба

Заготовка солонины. Куски мяса (не раньше 1—2 суток после убоя), освобожденные от костей, тщательно натирают солью, перемешанной с селитрой (10 граммов селитры на 1 килограмм соли); в толстых кусках мяса делают надрезы, заполняя их солью. Натертые солью куски мяса плотно укладывают рядами подкожной стороной вниз в подготовленную чистую, не пропускающую воду кадку, бочонок (лучше дубовые), дно которых посыпают солью. Каждый ряд мяса также посыпают солью. На 10 килограммов мяса расходуется 1 килограмм соли. Заполнив кадку мясом доверху, посыпают сверху солью.

Бочку с посоленным мясом следует держать в холодном месте — подвале, погребе и т. п., лучше всего при температуре до +3, +5 градусов.

Чтобы солонина была более нежной и вкусной, при закладке мяса надо добавить между рядами 1/2 чайной ложки молотого перца, по 5—6 штук лаврового листа и ягод можжевельника.

Через 3 суток мясо заливают холодным (не выше +5 градусов) рассолом (на ведро кипяченой воды —10 литров — берут 2 килограмма соли) так, чтобы все оно было покрыто жидкостью. Кадку закрывают деревянным кружком и сверху кладут гнет.

Мясо считают достаточно просолившимся через 3—4 недели. Перед употреблением в пищу солонину вымачивают в воде, которую меняют несколько раз.

Приготовление соленого свиного сала (шпика). Существует несколько домашних способов заготовки свиного сала впрок. В книге приведен способ, при котором получают вкусный шпик без отходов на зачистку, потерь от ржавчины и т. п. Снятое со свиной туши сало (без шкурки) перед посолом охлаждают. Подбирают чистый, без посторонних запахов ящик, изнутри выстилают его плотной бумагой (лучше всего типа пергамента), оставляя часть ее свисать с краев ящика, чтобы после укладки сала можно было этой бумагой прикрыть сверху уложенные куски. Ящик ставят на поленья или другие подставки. На дно (поверх бумаги) насыпают небольшой слой соли. Куски сала натирают со всех сторон солью и складывают рядами в ящик, пересыпая каждый ряд солью. Щели, которые образуются между кусками сала и между бумагой и кусками сала, плотно заполняют солью. Засыпав последний ряд солью, сало укрывают бумагой, сверху закрывают крышкой с грузом и выдерживают в холодном месте около двух недель, после чего шпик считается готовым. Расход соли при таком посоле примерно 1 килограмм на 15 килограммов сала.

Как солить рыбу. Для солки пригодны вобла, сазан, жерех, лещ, линь, красноперка и т. п. Проще всего солить сухим способом, натирая рыбу солью (лучше мелкого помола). Рыбу весом

до 0,5 килограмма (тарань, язь, чехонь, окунь) можно солить непотрошеной; у более крупной рыбы внутренности удаляют.

Перед посолом рыбу моют, разрезают от головы до хвостового стебля и сразу же извлекают кишечник и соединенные с ним внутренности (молоки или икру можно оставить).

Разделанную рыбу натирают солью, соль набивают также в жабры и внутрь через разрез. У крупной рыбы (весом более 1,5—2 килограммов) делают дополнительно продольный разрез на спинке, куда также засыпают соль. Подготовленную таким способом рыбу укладывают рядами брюшком вверх в бочонок или плотно сбитый ящик, пересыпая ряды солью, причем ближе к верхним рядам соли засыпается больше.

На каждые 10 килограммов рыбы требуется около 1,5—2 килограммов соли. Продолжительность посола в охлаждаемом помещении, например в погребе со льдом, таких рыб, как лещ, жерех, щука,— до 12 суток, сазан и судак — до 15, в неохлаждаемом — до 5—7 суток.

Приготовление вяленой рыбы. Для вяления используют главным образом воблу, леща и тарань, но можно вялить усача, рыбца и другую частиковую рыбу. Только что пойманную рыбу обрабатывать для вяления не следует. Вначале ее выдерживают несколько часов в кучке, затем подготавливают для посола.

Рыбу длиной до 25—30 сантиметров солят без разделки, целой, а более крупную подготавливают точно так же, как и при солении.

Перед посолом рыбу нанизывают на шпагат. Держа иглу со шпагатом (длиной около 60—70 сантиметров) в левой руке, правой насаживают на иглу через глаза рыбу спинками в одну сторону.

Нанизав на иглу от 2 до 10 рыб, в зависимости от размеров, их проталкивают с иглы на шпагат, концы которого завязывают простым узлом. Связки рыб промывают водой, натирают солью (так же, как и при солении) и укладывают брюшком вверх, не очень плотно, в бочонок или кадку, на дно которых предварительно наливают солевой рассол (1 часть соли на 4 части воды). Через 2—5 суток, в зависимости от размеров рыбы и погоды (при теплой погоде срок посола меньше), связки рыбы вынимают из бочонка, кладут на несколько часов в кучу и затем тщательно промывают холодной водой, после чего рыбу развешивают на открытом воздухе на горизонтально положенных жердях, лагах сарая и т. п., лучше на солнечной стороне, но в тени, под навесом. При развешивании связки стараются расположить так, чтобы рыбы не соприкасались и висели брюшком наружу.

Продолжительность вяления мелкой рыбы — около 2 недель, крупной — до 4—5 недель.

Рыбу лучше всего вялить весной, в прохладную и сухую погоду. Летом это делать не рекомендуется из-за быстрого прогоркания рыбьего жира.

Приготовление окороков

Посол окороков. Лучшее сырье для посола — окорока нежирной свинины, предварительно выдержанные на холоде 1—2 суток.

После отделения задней конечности от свиной полутуши приступают к разделке окорока. Для этого по скакательному суставу отрубают ножку, удаляют хвостовые позвонки с прирезями жира и, отрезав части пашинки, придают окороку правильную форму. Если хотят иметь менее жирный окорок, с внутренней части его срезают сало. После этого делают надрез в ножке окорока (между большой и малой берцовыми костями) и приступают к натиранию его посолочной смесью. Посолочную смесь готовят путем тщательного перемешивания 1 килограмма соли, 16 граммов химически чистой селитры (селитру, идущую на удобрения, использовать нельзя) и 50 граммов сахару. Для аромата в посолочную смесь можно добавить толченый чеснок, душистый перец, корицу. Расходуют смесь из расчета 1 стакан (650 кубических сантиметров) смеси на 5 килограммов окорока. Обрабатывать окорока посолочной смесью во избежание порчи при посоле следует тщательно, втирая ее в окорок со всех сторон. Разрез в ножке окорока набивают посолочной смесью. Подготовленные окорока (таким же путем подготавливают к посолу лопатки) укладывают в бочку, кадку и т. п. Лучшей тарой является дубовая или буковая. Тара, бывшая под посолом рыбы, и из-под непищевых продуктов непригодна. Бочки из-под соленых и квашеных овощей перед использованием отмачивают, ошпаривают крутым кипятком, пропаривают и проветривают, чтобы уничтожить присущий им запах. Для проверки на водонепроницаемость в кадку наливают крутой кипяток, быстро закрывают отверстие в крышке пробкой и встряхивают кадку. Если есть щели, через них будут выходить струйки пара.

На дно подготовленной тары насыпают небольшой слой посолочной смеси, после чего укладывают окорока кожей вниз, пересыпая каждый ряд посолочной смесью. Последний ряд засыпают посолочной смесью, бочку прикрывают крышкой или деревянным кружком и ставят в холодное место. Лучше всего хранить посоленные окорока при умеренной температуре +2 +5 градусов.

Примерно через две недели окорока заливают рассолом (0,5 килограмма соли, 100 граммов сахару и 50 граммов селитры на 10 литров прокипяченной воды). Рассол перед употреблением процеживают и охлаждают. На залитые рассолом окорока накладывают кружок, а на него — гнет (ошпаренный кипятком гладкий камень). Посол заканчивается через 2—3 недели после вливания рассола.

Посоленные окорока можно варить (солено-вареные окорока), или коптить (сырокопченые окорока), или коптить и варить (варено-копченые окорока), или, наконец, запекать в тесто (запеченные окорока).

Вареные окорока. Выдержанный в посоле окорок (см. «Посол окороков») вымачивают в пресной воде 1—3 часа и более, в зависимости от крепости посола и продолжительности его хранения. Для варки подбирают просторную посуду. Окорок помещают в кипящую воду в вертикальном положении ножкой вверх, на которой делают петлю для подвешивания на палке, положенной сверху на посуду. Окорок варят при температуре 80—85 градусов. Температуру контролируют термометром или на глаз: должно быть едва заметное вздрагивание поверхности воды при варке. Через час после начала варки тонкую часть окорока (ножку) приподнимают над водой, так как эта часть быстрее варится. Общая продолжительность варки зависит от величины окорока: на каждый килограмм веса окорока требуется около 50 минут. Готовым окорок считается, когда вилка или игла свободно входит в мякоть до самой кости.

Вытащив окорок из воды, его кладут для остывания на блюдо или поднос кожей вверх. Чтобы сохранить сочность ветчины, окорок на время остывания покрывают чистым листом бумаги.

Для улучшения вкуса ветчины при варке добавляют в воду несколько горошин душистого перца и несколько лавровых листов.

Копченые окорока (вареные и сырые). Соленые окорока вымачивают 2—3 часа (крепко посоленные — до 5—6 часов) в пресной воде. Затем в ножке делают петлю из толстого шпагата и подвешивают окорок для подсушивания в прохладном помещении, лучше в проветриваемом. Подсушенный окорок перевешивают в коптильню. Если его предполагают варить, то коптят горячим способом, то есть дымом с температурой 45—60 градусов (контролируют термометром) в течение примерно 12 часов. Окорок вначале коптят более слабым дымом, затем густоту дыма несколько увеличивают. Для дымообразования используют сложенные тесной кучкой дрова, прикрытые сверху небольшим слоем опилок. Следят за тем, чтобы огонь не разгорался сильно, уменьшая его добавлением влажных опилок. Окончание копчения определяют по внешнему виду окорока, поверхность которого должна быть желтовато-коричневого оттенка и хорошо подсушенной.

По окончании копчения окорок варят или запекают, как было сказано выше (см. «Вареные окорока»).

Окорока, предназначаемые для длительного хранения в сырокопченом виде, коптят в холодном дыму при температуре 20—25 градусов в течение 2—4 суток, после чего их выдерживают 3—5 недель подвешенными в сухом помещении. За это время окорока подсыхают и приобретают вкус и запах сырокопченой ветчины.

Лучший источник дымообразования для окороков — сухие древесные опилки: они дают густой и холодный дым.

Если в хозяйстве нет специальной коптильни, можно использовать для копчения окороков две бочки, поставленные друг на

друга. В верхней, на расстоянии примерно 10 сантиметров от края, прикрепляют поперечные перекладины, на которые можно класть палки (вешала) с подвешенными на них продуктами. В нижней бочке внизу делают вход для закладки топлива. Верхнюю бочку закрывают крышкой с отверстиями для прохода дыма или мешковиной (для задержки дыма).

Этим способом можно коптить не только окорока, но и грудинку, корейку и пр.

Хранение мясных и рыбных продуктов

Свежее мясо перед закладкой на хранение отдельными кусками надо вначале зачистить ножом от видимых загрязнений, а затем в чистой, сухой и хорошо закрывающейся посуде поместить в подвал, погреб или холодную кладовую. Ни в коем случае нельзя перед хранением мыть мясо водой, так как при этом выделяется мясной сок, который способствует более быстрому обсеменению мяса микробами.

В таких продуктах, как печень, мозги и т. п., бактерии развиваются быстрее, поэтому хранить их в свежем виде долгое время не следует.

В крупных кусках (отрубах) мясо портится медленнее, чем в мелких.

При хранении мяса в погребе на льду нельзя допускать соприкосновения поверхности мяса со льдом. Его надо положить на клеенку и прикрыть сверху плотной тканью; более мелкие куски лучше хранить в эмалированной посуде. При температуре +5 +7 градусов мясо хранится до 2 дней. Лучшая температура для хранения парного и охлажденного мяса (полутушами, четвертинами, отдельными отрубами)—0 +1 градус.

Полутуши мяса рекомендуется подвешивать на луженых крючках так, чтобы они не соприкасались друг с другом, со стенами или полом. При таких условиях в сухом и чистом помещении мясо сохраняется до 2 недель.

В теплое время года при отсутствии льда или холода мясо надо присолить и хранить не более суток.

Наиболее простой и в то же время надежный способ сохранения свежего мяса — хранение в замороженном виде. Для этого мясо в полутушах или четвертинах замораживают на воздухе до затвердевания, после чего хранят подвешенным в сарае или в другом неотапливаемом помещении. Хорош также способ, при котором мясо рубят на большие куски, замораживают и укладывают в специально подготовленный большой ящик, ларь или просторную кадку, дно и стенки которых предварительно выстилают сухой листвой, половой, сухой соломой, сеном или стружкой, а поверх них — мешковиной или другой тканью. Закрыв верхние куски уложенного мяса чистой тканью, сверху накладывают слой листвы, соломы и т. п. и закрывают крышкой.

Посоленные мясные продукты в бочках и другой таре ставят не на пол, а на деревянные решетки или другие подставки, посыпая под ними пол опилками, которые меняют время от времени. Чтобы сохранить посоленные мясные продукты длительное время (например, всю зиму до наступления тепла), их оставляют в бочках на открытом воздухе, под навесом или покрывают слоем снега. В этом случае мясо и мясные изделия хотя и медленно, но продолжают просаливаться и к наступлению тепла будут достаточно просолены. Тогда их вынимают из рассола и для дальнейшей сохранности коптят.

Копчености (окорока, грудинку, корейку, копченую колбасу и пр.) сохранять в обычном погребе или в помещении с влажным воздухом нельзя, так как они быстро плесневеют и портятся. Первый признак порчи — появление беловатой, скользкой на ощупь плесени с неприятным кисловатым запахом. В этих случаях копчености тщательно обмывают крепким раствором соли, обсушивают и слегка смазывают жиром. Лучше всего хранить копчености в сухом проветриваемом помещении при температуре от +4 до +8 градусов. Хорошо сохраняются они на чердаках подвешенными в мешочках из ткани типа муслина. Можно хранить копчености также в чистых ящиках пересыпанными ржаной сечкой.

Перед хранением копчености проветривают, снимают с них тряпкой сажу; иногда их обсыпают просеянной сухой золой или сухими опилками от деревьев лиственных пород.

Сало (шпик) сохраняется длительное время только в хорошо посоленном виде. Хранить его можно в ящиках, выстланных пергаменом, пересыпав между кусками и рядами сухой солью и заполнив ею все пустоты.

Тушки битой домашней птицы. В домашних условиях птицу следует разделывать сразу же после убоя. При этом кур и индеек рекомендуется ощипывать, пока тушки еще не остыли, а гусей и уток — через 3—4 часа после убоя. При потрошении обращают внимание на то, чтобы содержимое кишок не соприкасалось с мясом, так как от этого мясо может преждевременно испортиться. Выпотрошенные тушки птиц (или их части) обмывают, хорошо подсушивают или вытирают чистой тканью и до использования хранят на холоде в укрытой от света металлической посуде.

Полупотрошеные (без кишок) тушки можно хорошо сохранить в свежемороженном состоянии. Для этого подготовленные тушки (свобожденные от перьев и кишок, с подогнутыми за спинку крылышками и головой) опускают несколько раз (3—4) на морозе в воду, быстро вынимают и подмораживают на воздухе. Тушки покрываются равномерной корочкой льда. Тогда их завертывают в бумагу и укладывают рядами в корзину, предварительно застланную сеном, соломой, опилками, стружкой. Ряды тушек также перекладывают этим материалом. В та-

ком виде тушки отлично хранятся всю зиму (на леднике и в теплое время года).

Рыба быстро портится, и, кроме того, рыбий запах легко передается другим продуктам, поэтому хранить ее надо в плотно закрытой эмалированной посуде на льду (до 2 суток) либо в мороженом виде. Соленую рыбу можно хранить при температуре +10 +12 градусов. Вяленую рыбу хранят в подвешенном состоянии, лучше в мешочках из какой-либо неплотной ткани. Бочки или другую тару с соленой рыбой в рассоле при хранении в подвале рекомендуется ставить на кирпичи или деревянные решетки и посыпать пол в этих местах опилками, периодически заменяя их свежими.

Не консервируйте дома мясо. Готовить дома консервы из говядины, свинины, птицы и рыбы нельзя. На этих продуктах могут оказаться бактерии, образующие споры, устойчивые к высокой температуре.

При хранении в банке с домашними мясными или рыбными консервами из этих спор развиваются бактерии. Они размножаются и отравляют продукты чрезвычайно сильным ядом. *Употребление таких консервов грозит тяжелым заболеванием — ботулизмом.*

Спорообразующие бактерии обезвреживаются только при температуре 112—120 градусов. В домашних условиях это недостижимо. На консервных заводах такую температуру получают с помощью специального аппарата — автоклава.

Молочные продукты

Как обращаться с заквасками. Закваски, или чистые культуры молочнокислых бактерий для приготовления различных молочнокислых продуктов, выпускаются в виде таблеток и продаются в аптеках. Закваски можно также выписывать наложенным платежом из Центральной лаборатории заквасок Всесоюзного научно-исследовательского института молочной промышленности по адресу: Москва, Ж 432, Второй Кожуховский переулок, дом 27, лаборатория заквасок.

Молочнокислые бактерии в сухом виде находятся в ослабленном состоянии. Чтобы их оживить, в 0,5 литра свежего молока, нагретого до кипения и охлажденного до 40—45 градусов, опускают таблетку чистых культур; банку накрывают блюдцем или крышкой, завертывают во что-либо и ставят в теплое место. Через $1^1/_2$ часа молоко перемешивают чистой ложкой и оставляют в покое. Через 16—18 часов молоко образует сгусток, то есть закваску. Эта закваска имеет мало аромата и слабую консистенцию, поэтому проводят повторную пересадку, то есть берут опять 0,5 литра молока, кипятят, охлаждают до 40—45 градусов, вносят 2 чайные ложки закваски предыдущего дня, завертывают посуду и ставят в теплое место. Хорошая закваска

должна иметь гладкую поверхность, ровный сгусток без пузырьков, приятный вкус. Закваску охлаждают в холодной воде. Она может быть использована для приготовления новых порций кисломолочных продуктов из расчета 2—3 чайные ложки закваски на 1 литр молока. Оставшуюся часть закваски употребляют в пищу как простоквашу. При умелом обращении закваска может служить для сквашивания молока 10—15 дней.

Важным условием приготовления любого вида кисломолочных продуктов и длительного использования чистых культур является строгое соблюдение санитарных условий. В случае невозможности достать сухую культуру в качестве закваски можно применять кисломолочные продукты, которые продаются в магазинах в банках и в бутылках. Кисломолочные продукты, продающиеся на колхозных рынках, для этой цели не годны.

Сливки. Существуют два способа получения сливок из молока: отстаивание и сепарирование. При первом способе свежевыдоенное молоко наливают в миски или тазы и ставят в прохладное место, лучше всего в погреб. В течение 18—24 часов жир поднимается на поверхность и образует слой сливок, который затем снимают в отдельную посуду. Второй способ — сепарирование, которое экономически более выгодно.

Сметана. Свежие сливки с жирностью 30—32 процента нагревают до кипения, охлаждают до 20—22 градусов, вносят в них закваску, затем их тщательно перемешивают и на 6—8 часов ставят в теплое место. За это время сливки скисают и образуется сметана. Чтобы сметана стала густой и приобрела аромат, ее выдерживают в течение суток на холоде (в погребе).

Творог и творожные массы. Творог можно приготовить из обезжиренного, полуснятого и цельного молока.

Готовить творог из обезжиренного молока выгодно, так как из одного и того же молока можно одновременно получить еще сливки или сметану. Кроме того, при выработке творога из обезжиренного молока меньше потери жира.

Чтобы получить творог высокого качества, молоко перед сквашиванием рекомендуют пастеризовать — нагреть в кастрюле с кипящей водой до температуры 75—85 градусов. Пастеризованное молоко охлаждают (летом — до 30—32 градусов, зимой — до 35—37 градусов) и вносят в него закваску (можно использовать молоко, сквашенное накануне) из расчета 3—5 процентов количества сквашиваемого молока. Заквашенное молоко заворачивают и ставят в теплое место.

Готовый сгусток для творога должен быть в меру плотным, однородным, без отделяющейся сыворотки. Готовность сгустка можно определить следующим образом. В сгусток отвесно погружают ложечку и забирают небольшой слой. При достаточной степени сквашивания, годной для приготовления творога, излом сгустка бывает ровным, с блестящей поверхностью, а выделяющаяся сыворотка прозрачная, зеленоватого цвета.

Следует учесть, что из недоквашенного молока получается

мало творога и он бывает крупитчатым, а из переквашенного получается кислый и сухой творог.

Со сгустка снимают верхний слой и остатки пены, затем послойно осторожно перекладывают сгусток в другую посуду, которую ставят в посуду с горячей водой. Температуру воды поддерживают на уровне 50—55 градусов (не выше 60 градусов). Для равномерного прогревания сгусток осторожно помешивают. Когда температура сгустка достигнет 40 градусов, его выдерживают 2—3 минуты, а затем посуду с творожной массой вынимают из водяной бани.

Температура и продолжительность отваривания зависят от кислотности и плотности сгустка: чем выше кислотность и плотность сгустка, тем ниже должна быть температура отваривания. Отваривание при высокой температуре дает сухой, крошливый творог, при низкой — мягкий, тестообразный.

Отваренный творог перекладывают в дуршлаг. После того как стечет сыворотка, творог готов к употреблению.

Если творог необходимо хранить несколько дней, его надо поставить в холодильник или в погреб, на ледник. При температуре 4—6 градусов тепла он может храниться около двух недель. Если творог надо хранить в течение длительного времени, его замораживают, а перед употреблением медленно оттаивают.

Для получения 1 килограмма жирного и полужирного творога расходуется примерно 6,5—7 килограммов цельного молока, а для приготовления 1 килограмма обезжиренного творога—8—9 килограммов обезжиренного молока.

Добавляя в творог сливочное масло, сахар, мед, повидло, какао, орехи, изюм, тмин или соль и пр., приготовляют сладкие или соленые творожные массы.

Творожная масса сладкая. Протертый творог тщательно смешать с сахарным песком или сахарной пудрой. Добавить соль по вкусу и для аромата ванилин, растворенный в горячей воде. Массу хорошо перемешать.

На 500 граммов творога — 75 граммов сахару, 0,75 грамма ванилина.

Творожная масса с медом. Яичные желтки тщательно смешать с сахаром и подогретым медом, затем с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Подать со сметаной или со взбитыми сливками.

На 500 граммов творога — 50 граммов сахару, 50 граммов меда натурального, 5 желтков, 75 граммов масла сливочного.

Творожная масса с изюмом. Приготовить сладкую творожную массу, положить в нее изюм без косточек, предварительно промыв его в теплой воде. Подать в натуральном виде или со сметаной.

На 500 граммов творожной сладкой массы — 75 граммов изюма.

Хранение молочных продуктов и яиц

Молоко и молочные продукты следует хранить в помещении, защищенном от дневного света, при температуре до 6 градусов. Молоко и масло надо отделять от остальных продуктов (например, сыров и рыбных изделий), имеющих запах. Чтобы масло хорошо сохранилось, его во время отжимания тщательно промывают чистой холодной водой для удаления пахты. Хранить масло лучше всего в закрытой таре, выложенной пергаменом (предварительно вымоченным в растворе соли). Если масло периодически употребляется, его верхний слой тщательно укрывают плотной тканью, смоченной в растворе соли. Свежее масло сохраняется: при 4 градусах тепла — до 15 суток, при нуле — 1—2 месяца.

Сметану надо хранить в холодном месте (не выше 7 градусов тепла), в защищенной от света и пыли посуде.

Хранение яиц. Самый надежный способ хранения яиц — хранение на холоде в чистой, без посторонних запахов таре при температуре около 1 градуса мороза. При этой температуре яйца остаются свежими в течение 4—6 месяцев. Однако в домашних условиях не всегда удается поддерживать такую температуру. Ниже описываются другие, более доступные способы сохранения яиц.

1. На дно ящика или другой тары насыпают слой сухой древесной золы или отрубей и помещают ряд яиц, но так, чтобы они не соприкасались друг с другом, затем снова слой золы и снова ряд яиц и т. д. Верхний слой золы должен быть как можно толще. При этом способе яйца сохраняются в прохладном помещении 2—3 месяца, но частично усыхают.

2. Яйца смазывают тонким слоем вазелина и хранят обернутыми бумагой или засыпанными песком, половой и т. п. В этом случае яйца сохраняются хорошо в течение длительного времени (до 6 месяцев). Вместо вазелина можно употреблять парафин, нейтральные жиры и масла.

При закладке яиц на хранение в течение длительного срока необходимо соблюдать следующие требования, обязательные при всех способах хранения. Яйца надо охлаждать как можно быстрее после носки, хранить их чистыми и только сухими (водой не обмывать); лучше всего закладывать на хранение суточные яйца (снесенные не более суток) с крепкой скорлупой и не лежавшие рядом с пахнущими предметами; закладывать яйца на хранение рекомендуется в августе — сентябре. Яйца следует хранить острым концом вниз в чистом, заранее продезинфицированном помещении, без чрезмерной сухости воздуха, изолировав от сильно пахнущих веществ.

Приготовление картофельного крахмала

Картофельный крахмал (картофельную муку) можно получить в домашних условиях. Для этого картофель тщательно моют, меняя воду не менее 3—4 раз, и растирают на обычной металлической терке. Полученную массу быстро (иначе крахмал будет иметь грязновато-серый цвет) переносят на сито или решето, предварительно положив на него в два слоя марлю; вместе с водой крахмал уходит через сито в подставленную посуду. Оставшуюся на марле мезгу хорошо отжимают и в дальнейшем, если нужно, несколько раз промывают.

С осевшего крахмала сливают воду и заливают его чистой водой. Когда крахмал осядет на дно, вновь сливают воду и с поверхности крахмала осторожно снимают верхний, загрязненный слой. Промывку повторяют 3—4 раза. Полученный крахмал содержит много воды (50 процентов), поэтому он быстро портится и его надо сразу употреблять в пищу.

При заготовке впрок крахмал следует высушить. Его накладывают тонким слоем на бумагу или ткань и сушат в проветриваемом помещении, перемешивая через каждые 3—4 часа. Заканчивают сушку, когда на ощупь не чувствуется сырости. Сухой просеянный крахмал хорошо сохраняется.

Хранение овощей и фруктов

Наиболее удобно овощи и фрукты хранить в погребах и подвалах.

Погреб для хранения плодов устраивают в местах с глубоким залеганием грунтовых вод. Глубина погреба — 2 метра, ширина—2,5—3, длина — 3 метра. Стены погреба выкладывают из кирпича; перекрытие делают железобетонное или кирпичное с последующей прокладкой изоляционного слоя и засыпкой землей. Для вентиляции устанавливают трубу сечением 10×10 сантиметров, закрывающуюся из погреба. Для входа в погреб делают тамбур с двойными дверями. Погреб лучше устраивать не на открытом месте, а под сараем.

Погреб или подвал для хранения плодов должен быть сухим, без плесени и посторонних запахов. В нем постоянно должна поддерживаться невысокая температура — от 0 до 2 градусов тепла, но не выше 5 градусов. В сильные морозы погреб и подвал не должны промерзать.

Плоды в погребах или подвалах хранят на полках, стеллажах или в ящиках. Яблоки укладывают в один ряд на бумагу без перестилки. Если урожай большой, то их хранят и в ящиках. Для этого используют неглубокие ящики, типа виноградных, которые можно ставить в несколько рядов.

Как показали опыты последних лет, лучшие результаты получаются в тех случаях, когда отсортированные плоды уклады-

вают в ящики без выкладки рядами и без перестилки стружкой или соломой. Завертка плодов в специальную промасленную бумагу улучшает хранение плодов.

Плоды в ящиках хранят до потребления без переборки. Перекладка и удаление испорченных плодов значительно увеличивают потери. То же самое относится и к плодам, хранящимся на полках и стеллажах: никаких переборок этих плодов производить не следует.

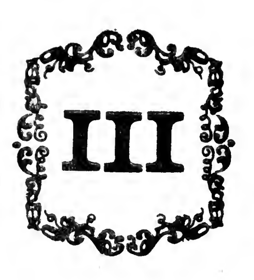
Белокочанную капусту сохраняют с 3—4 плотно облегающими кочан зелеными листьями и длинной кочерыжкой. Укладывают капусту на пол слоем в 4—5 кочанов. Можно хранить ее на полках или в подвешенном состоянии.

Морковь хранят на полу или в ящиках, пересыпанную влажным песком.

Свеклу, репу, редьку хранят в закрытых ящиках объемом 5—6 ведер или россыпью на полу. Корнеплоды хранят без ботвы.

Репчатый лук перед закладкой на хранение хорошо просушивают в комнатных условиях. Хранить его нужно в сухом помещении в ящиках по 20—30 килограммов.

ЗДОРОВЬЕ. КАК ЕГО СОХРАНИТЬ



ПЕРВАЯ (ДОВРАЧЕБНАЯ) ПОМОЩЬ

Первая помощь при несчастных случаях

Жители сельских местностей СССР всегда имеют возможность воспользоваться при необходимости медицинской помощью. Ее оказывают и в лечебных учреждениях, и на дому. В экстренных случаях санитарная авиация быстро доставляет к месту происшествия врачей или перевозит больных в лечебные учреждения.

Однако иногда складывается такая обстановка, при которой необходимо на месте оказать пострадавшему первую помощь еще до прихода медицинского работника. Поэтому каждый должен быть знаком с основами первой (доврачебной) помощи. Особенно нужны такие знания женщине-матери.

После оказания первой помощи необходимо немедленно вызвать врача или доставить самого больного в лечебное учреждение.

Ниже вы найдете краткие советы о том, как поступать до прихода врача или фельдшера при некоторых повреждениях — ушибах, переломах, ожогах и пр.

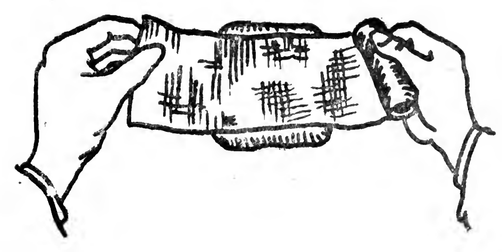
Ушибы. При падении, ударе обычно повреждаются мягкие ткани, при этом нередко разрываются мелкие кровеносные сосуды — образуется вначале припухлость, а затем кровоподтек (синяк). Кожа хотя и остается целой, но на месте ушиба припухает, окрашивается в багровый или темно-лиловый цвет, становится болезненной.

Первое, что нужно делать в таком случае,— приложить холод: летом чистый кусок ткани, сложенный в несколько слоев, смачивают холодной водой и, слегка отжав, кладут на место ушиба. Примочку меняют после того, как она согревается. Зимой прикладывают пузырь со льдом или снегом.

Ушибленную часть тела надо приподнять и обеспечить ей полный покой. Под ногу можно подложить подушку; если повреждена рука,— подвесить ее на косынке, обвязанной пострадавшему вокруг шеи.

При ушибах головы, грудной клетки и живота иногда бывают повреждены внутренние органы и может произойти внутреннее кровотечение.

Кратковременная потеря сознания, головная боль, головокружение, рвота, тошнота — все это признаки более серьезного повреждения, вызванного ушибом головы (сотрясение или ушиб мозга).


Рис. 10. Подушечка (для повязок)

Появление мокроты с кровью, затрудненного болезненного дыхания свидетельствует об осложнении, возникшем при ушибе грудной клетки.

Тошнота, рвота, кровавая рвота, резкая боль иногда появляются при тяжелых ушибах живота. При ушибах почек может появиться кровь в моче.

Во всех таких случаях необходимо срочно, но очень осторожно, всячески оберегая покой пострадавшего, перенести или перевезти его в больницу.

Не следует ощупывать место ушиба, так как это лишь вызывает боль и не дает никаких полезных сведений о происшедшем.

Раны, царапины, ссадины. При всяком нарушении целости кожи и слизистых оболочек представляет опасность как кровотечение, так и загрязнение раны, ее заражение. Болезнетворные микробы могут попасть в рану с одежды и кожи пострадавшего, с предмета, которым нанесено повреждение, с рук оказывающего помощь и с недостаточно чистого перевязочного материала.

Чтобы не загрязнить рану, не следует промывать ее водой, трогать руками, пытаться извлечь попавшие в нее частицы земли, одежды и тем более заклеивать бумагой, паутиной.

Маленькие ранки, царапины, ссадины можно смазать йодной настойкой и перевязать чистым бинтом или куском белой, проглаженной горячим утюгом чистой ткани. Ранку покрупнее, предварительно смазав ее края йодом, нужно перевязать обеззараженным (стерильным) материалом. Лучше всего воспользоваться для этого специальным индивидуальным пакетом первой помощи. Такие пакеты продаются в аптеке; их надо иметь в каждом доме.

Доставая перевязочный материал из пакета, ни в коем случае нельзя прикасаться к той стороне подушечки (свободной от бинта), которая ляжет на рану (рис. 10).

Если нет специальных пакетов первой помощи, можно использовать подручный материал — чистый носовой платок, лоскут чистой белой материи. До того как завязывать ими рану, нужно горячим утюгом прогладить материал с обеих сторон на чистой простыне, тоже предварительно проглаженной.

Рану надо полностью закрыть; повязка должна быть не очень тугой, чтобы она не беспокоила пострадавшего, не причиняла ему боль.

Как только оказана первая помощь, немедленно направляют пострадавшего в лечебное учреждение. Там рану подвергнут соответствующей обработке и, если в этом будет необходимость,

наложат швы. Раны, обработанные с запозданием (например, спустя 5—6 и более часов после несчастного случая), обычно хуже заживают и чаще дают серьезные и очень опасные осложнения.

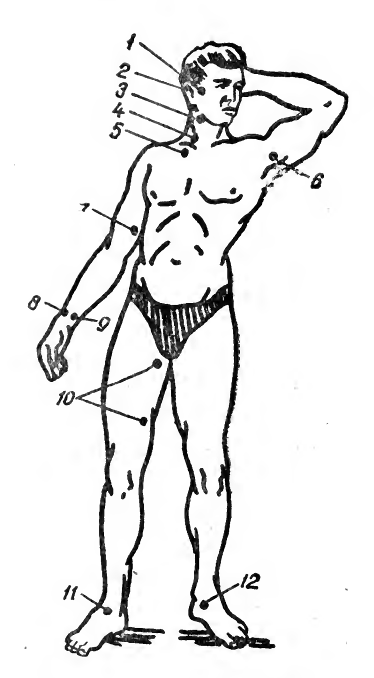


Рис. 11. Точки прижатия важнейших артерий

Кровотечение. Всякое кровотечение — результат повреждения сосудов. В сельском обиходе наиболее часто нарушается целость мелких сосудов: может быть порезан палец, проколота нога. Возникающее при этом кровотечение обычно прекращается само по себе: кровь свертывается, образуется сгусток, который закупоривает раненый сосуд. В таких случаях можно ограничиться смазыванием ранки и места вокруг нее йодной настойкой, перевязав место повреждения бинтом или кусочком чистой белой материи, чтобы в ранку не попала грязь.

При повреждении артерии из раны прерывистой струей бьет светло-красная кровь. Если повреждена вена, кровь бывает темно-красного цвета и вытекает равномерной струйкой, под меньшим давлением. Артериальное кровотечение — самое опасное. От быстроты оказания первой помощи может порой зависеть жизнь пострадавшего. Первое и основное — нужно постараться прекратить кровотечение. Как этого добиться?

При несильном кровотечении иногда достаточно наложить давящую повязку. Для этого плотно прижимают к ране обеззараженный (стерильный) перевязочный материал (марлевый тампон или кусок ваты, обернутый бинтом) и туго его прибинтовывают. Такую повязку нельзя накладывать, если в ране находится острое инородное тело — кусок стекла, металла или если рана расположена над сломанной костью.

Сильное кровотечение можно временно остановить, прижав рукой (рис. 11) соответствующий кровеносный сосуд к кости (артерию надо прижимать выше раны, то есть ближе к туловищу, вену — ниже). Однако долго сдавливать кровеносные сосуды рукой утомительно. К этому способу можно прибегнуть лишь в первые минуты.

Чтобы остановить сильное артериальное кровотечение на ноге или руке, следует перетянуть конечность выше места ранения (ближе к туловищу) специальным резиновым жгутом, а если его нет — полотенцем, бинтом, платком и т. п. Жгут стягивают не слишком туго — лишь настолько, чтобы прекратилось

кровотечение. Если пользуются нерастягивающимся материалом, надо завязать его свободно, затем подвести небольшую палочку и постепенно закручивать до тех пор, пока кольцо не затянется и кровотечение не прекратится. Чтобы палочка не раскрутилась, ее прикрепляют к конечности.

Резиновый жгут или закрутку не накладывают на голое тело — следует подложить бинт, платок, шарф или какой-нибудь другой материал.

Руку или ногу нельзя оставлять перетянутыми дольше двух часов, так как может наступить паралич и даже омертвение ткани. Надо поскорее доставить раненого в лечебное учреждение и сообщить врачу, когда был наложен жгут.

Кровотечения бывают не только наружные, но и внутренние. Характерные признаки внутреннего (брюшного, грудного) кровотечения: бледность лица (прежде всего губ), холодный пот, одышка, зевота, похолодение конечностей, головокружение, общая слабость, жажда, обморочное состояние. В этом случае надо срочно вызвать врача или осторожно доставить больного в лечебное учреждение. При кровотечении из носа следует предложить больному высморкаться и затем дышать через нос, несколько задерживая выдох. Больного надо уложить, положив ему на переносицу холодный компресс или завернутые в ткань кусочки льда, снега.

Нельзя разрешать больному сморкаться и втягивать в нос холодную воду, так как при этом отрываются сгустки крови, которые закрывают поврежденный сосуд, и кровотечение усиливается. Если указанным способом остановить кровотечение не удается, нужно доставить больного в лечебное учреждение.

Ожоги. Прежде всего немедленно устраняют причину, вызвавшую ожог. Если горит одежда — набрасывают на пострадавшего одеяло или пальто и прижимают к его телу.

При химических ожогах следует быстро смыть с поверхности тела обжигающее вещество (кислоты и щелочи — обильным количеством холодной воды).

Различают четыре степени ожога.

При ожогах первой степени кожа краснеет, припухает, становится болезненной. Если особых повреждений на коже нет, можно на пострадавшее место положить повязку со спиртом, водкой, одеколоном или темно-фиолетовым раствором марганцовокислого калия.

При ожогах второй степени образуются пузыри, наполненные жидкостью. Самим вскрывать или прокалывать их нельзя, чтобы туда не попали микробы, вызывающие нагноение. В таких случаях до обращения в лечебное учреждение нужно наложить повязку, как указано выше, или просто покрыть обожженное место обеззараженным материалом (лучше всего — индивидуальным пакетом).

При ожоге третьей и четвертой степени не только кожа, но иногда и более глубокие ткани обугливаются или свариваются.

Нужно немедленно вызвать врача, фельдшера или доставить пострадавшего в больницу. Надо нетуго перевязать поврежденные места тщательно обеззараженным (стерильным) материалом, чтобы на обожженную поверхность не попали грязь, пыль, микробы.

Солнечный и тепловой удары. В результате длительного пребывания в знойные дни с непокрытой головой на солнце может произойти солнечный удар. Его признаки: сильная головная боль, тошнота и рвота, повышение температуры тела. Лицо становится красным вследствие прилива крови к голове.

При сильном перегревании тела иногда наблюдается тепловой удар. Это случается, если долго ходят в жаркий безветренный день при высокой влажности воздуха или когда находятся в очень душном помещении. У пострадавшего появляется сильная головная боль, тошнота, рвота, он становится вялым, дыхание учащается, отмечается сильная потливость, сердцебиение. В тяжелых случаях может наступить потеря сознания: человек падает, лицо его бледнеет, дыхание становится поверхностным, кожа делается сухой.

Сразу же необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, уложить в тени или под навесом так, чтобы голова была выше туловища, напоить водой, расстегнуть одежду, смочить голову и грудь.

Если дыхания нет или оно очень слабое, следует применить искусственное дыхание (его способы описаны ниже) и вызвать медицинского работника.

Обморок. При обмороке человек бледнеет, теряет сознание, дыхание становится поверхностным, сердечная деятельность ослабевает.

Прежде всего нужно обеспечить приток свежего воздуха в комнату — открыть окно, форточку, затем расстегнуть у пострадавшего воротник, пояс, лифчик, уложить его так, чтобы голова была ниже туловища, а ноги выше. При таком положении кровь приливает к голове, а это очень важно, поскольку обморок происходит в результате внезапного отлива крови от головы. Если в доме есть нашатырный спирт, надо смочить в нем ватку и поднести к носу больного, смочить ему лицо и грудь холодной водой. Класть холод на голову не следует.

Давать лекарства или воду тоже нельзя, так как в бессознательном состоянии человек теряет способность глотать и жидкость может попасть не в пищевод, а в дыхательное горло.

Помощь угоревшему. Когда преждевременно (не дождавшись полного сгорания топлива в печи) закрывают дымоход, в жилое помещение может проникнуть угарный газ. Первые признаки отравления этим газом: общее недомогание, головокружение, головная боль, одышка. В дальнейшем иногда появляется тошнота, рвота, пострадавший теряет сознание.

Угоревшего нужно вынести на свежий воздух, положить холодный компресс на голову, при ослаблении или отсутствии ды-

хания дать ему понюхать нашатырный спирт, делать искусственное дыхание.

После того как больной пришел в себя, его вносят в тщательно проветренное помещение, укладывают в постель, согревают грелками, бутылками с горячей водой, поят крепким чаем или кофе. Можно дать выпить несколько глотков вина.

К пострадавшему обязательно надо вызвать медицинского работника.

Отравление. Наиболее частые причины пищевых отравлений — недоброкачественный мясной студень, испорченные рыба и молочнокислые продукты, грибы, дикорастущие ягоды.

Пострадавшего надо напоить большим количеством (несколькими стаканами) воды, чая или молока (при бессознательном состоянии поить нельзя). Необходимо вызвать рвоту, для этого дать соленую (мыльную) воду или занести глубоко в глотку два пальца. Если больной находится в тяжелом состоянии, повернуть ему голову набок, чтобы он не захлебнулся рвотой.

Затем надо мелко растолочь сухой древесный уголь, разболтать 1—2 чайные ложки порошка в 1—2 стаканах воды и дать выпить отравившемуся.

При отравлении крепкой кислотой или щелочью рвоту вызывать нельзя. В таких случаях следует дать овсяный или льняной отвар, крахмальный клейстер, кисель, коровье или постное масло, сырые яйца.

Нередко у пострадавшего появляется сонливость. Нельзя давать ему спать; для этого его обрызгивают водой, поят крепким чаем. При сильном возбуждении укладывают в постель и не дают делать резких движений. Если появились судороги, надо согреть тело грелками.

При отравлении необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Поражение электрическим током. Если ток еще действует на пострадавшего, надо встать на сухую доску или сверток сухой одежды, обернуть руки сухой тканью и, взявшись за сухие отстающие части одежды, оттащить пораженного от провода или при помощи сухой деревянной палки, сухой веревки оттянуть провод от него.

Если пострадавший потерял сознание, следует поступать, как при обмороке, и вызвать к больному врача.

Ни при поражении электрическим током, ни при поражении молнией зарывать в землю потерпевшего ни в коем случае нельзя.

Инородные тела. Различные мелкие предметы (пуговицы, кнопки, семечки, горошины и др.) попадают в ухо, нос, пищевод и дыхательное горло чаще всего детям, но случается это и со взрослыми. Не следует стараться в домашних условиях извлечь инородное тело: неумелыми движениями его можно загнать еще глубже. Пострадавшего нужно срочно доставить в лечебное учреждение.

Если в глаз попала соринка или мошка, не следует тереть его, стараться убрать инородный предмет носовым платком, языком. Так можно занести инфекцию. В этом случае надо налить до краев в стакан или рюмку остуженную кипяченую воду или крепкий чай, окунуть глаз в жидкость и поморгать в ней. Эту процедуру повторить несколько раз, предварительно пополняя сосуд. Когда таким способом извлечь инородный предмет не удается, надо обратиться к врачу, фельдшеру или медицинской сестре.

Вывихи. Так называются смещения одной или нескольких костей в суставе. Признаки вывиха: резкая болезненность в суставе, изменение его формы, почти полная неподвижность сустава, неправильное положение поврежденной конечности.

Главная задача оказывающего помощь — как можно быстрее, не причиняя боли, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

Если до больницы сравнительно далеко, вывихнутую конечность надо сохранить в наиболее неподвижном состоянии и в том положении, которое она приняла. Это можно сделать при помощи шин. О том, как накладывать шины, подробно рассказано в разделе о переломах.

При вывихе плеча рекомендуется положить в подмышечную впадину комок из какого-нибудь мягкого материала. Если вывихнуто бедро, надо подложить что-нибудь мягкое под те места поврежденной ноги, которые не прилегают к носилкам и находятся на весу.

Никогда не следует пытаться самому вправлять вывих: это чаще всего лишь осложняет дальнейшее лечение и может повести к еще более тяжелому повреждению — перелому суставных концов костей.

Переломы. При сильном ушибе или падении может произойти перелом костей. Чаще встречаются переломы конечностей.

Первая помощь заключается главным образом в том, чтобы обеспечить неподвижность поврежденной части тела. Благодаря этому уменьшается боль и устраняется возможность дальнейшего повреждения сломанной костью окружающих ее тканей — мышц, кровеносных сосудов, нервов и т. п.

Перед наложением шины нужно убедиться, что перелом закрытый, то есть кожа не повреждена. Для этого разрезают одежду или, если материя очень прочная или разрезать ее нечем, снимают. Сначала снимают ее со здоровой конечности, а уж потом с поврежденной, все время поддерживая больную конечность.

В том случае, когда кожа повреждена, надо сначала перевязать рану. При этом торчащие из нее обломки костей самим вправлять внутрь нельзя. Наложив повязку из стерильного материала, закрывают конечность разрезанной одеждой и поверх накладывают шину. Если одежда была снята, то вновь надевать ее не следует, а надо поверх повязки положить что-нибудь мяг-





Рис 12. Так прибинтовывают руку к туловищу

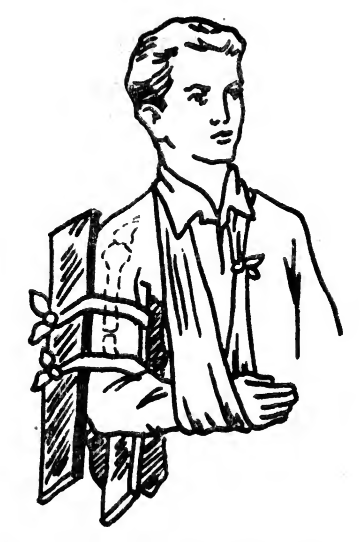


Рис. 13. Наложение шины при переломе плеча

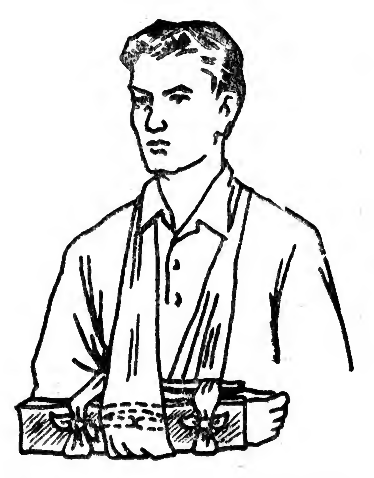
кое — сложенную рубашку, платок и т. п., чтобы шина не давила на тело.

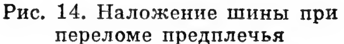
Чаще всего на месте, где произошел несчастный случай, под руками не оказывается специальных шин. Вместо них можно воспользоваться дощечками, пластинками фанеры, палками, хворостом, камышом, туго скрученной соломой и т. п.

Накладывают шину следующим образом: приготовляют дощечки (фанерки, палки и т. д.) такой длины, чтобы они захватывали не только место перелома, но и по одному суставу выше и ниже его. Этими дощечками обкладывают поврежденный участок конечности так, чтобы создать ей полный покой, лишить возможности двигаться. Бинтом или заменяющим его материалом (связанные косынки, полотенца, куски ткани) тщательно привязывают шины к неповрежденным частям тела.

Если нет материала для шин, то можно при повреждении руки подвесить ее, использовав для этой цели полу пиджака, или прибинтовать согнутую в локте руку к туловищу (рис. 12).

Перелом плеча (так называется кость между локтем и ключицей). Первую помощь должны оказывать двое: один поддерживает поврежденную руку и слегка потягивает плечо вниз; другой помещает одну шину с внутренней стороны руки так, чтобы ее верхний конец доходил до подмышечной впадины, а вторую шину кладет с наружной стороны руки (верхний конец этой шины должен выступать над плечевым суставом). После того как шины правильно наложены, их привязывают. Между туловищем и рукой следует положить свернутую одежду. Руку подвешивают на косынке, как показано на рисунке 13.




Рис. 14. Наложение шины при переломе предплечья

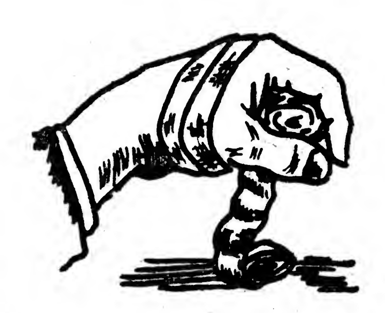


Рис. 15. Так бинтуют руку при переломе кисти

Перелом предплечья (то есть костей между локтем и кистью руки). В этом случае одну шину накладывают на внутреннюю сторону предплечья (со стороны ладони), другую — на наружную. Обе шины должны быть такой длины, чтобы выступали за локоть и доходили до пальцев. Руку сгибают в локтевом суставе. Шины прибинтовывают в двух или трех местах, не затрагивая пальцев (рис. 14). Предплечье подвешивают на косынке ладонью внутрь.

Перелом кисти. Если есть подозрение на перелом кисти, надо вложить в поврежденную руку комок какой-либо материи и в таком положении забинтовать ее (рис. 15). Руку подвешивают так же, как при переломе предплечья, и следят за тем, чтобы кисть не свисала.

Перелом бедра. Первую помощь оказывают в таком случае трое. Один становится у ног пострадавшего, берет одной рукой за пятку, другой за тыльную сторону стопы и во время наложения шин слегка потягивает к себе поврежденную конечность. Второй поддерживает пострадавшего за туловище, чтобы он не съезжал. Третий накладывает шины.

Длинная шина начинается от подмышечной впадины и заходит за пятку, более короткая начинается от паха. Обе шины укрепляют в 2—3 местах на бедре и в 2 местах на голени. Длинную шину, кроме того, прибинтовывают к туловищу (рис. 16). Если шину сделать не из чего, можно прибинтовать поврежденную ногу к здоровой.

Перелом голени. Для оказания первой помощи нужны два человека. Один держит поврежденную конечность так же, как при переломе бедра, другой накладывает шины (они должны захватывать ногу от середины бедра до пятки). Одну шину на-

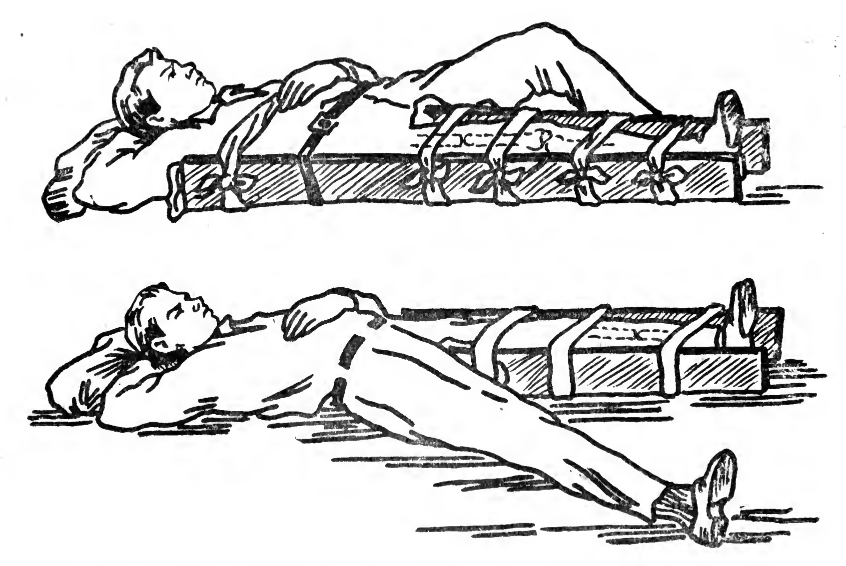


Рис. 16. Наложение шины при переломе бедра (вверху) и голени (внизу)

кладывают с наружной стороны голени, другую — с внутренней. Укрепляют шины на бедре, ниже колена несколько выше голеностопного сустава (рис. 16).

При переломах в верхней части голени и коленном суставе шины накладывают, как при переломе бедра.

Если шин нет, можно прибинтовать поврежденную ногу к здоровой.

Перелом черепа — очень серьезное повреждение. Пострадавшего необходимо срочно отправить на носилках в больницу. Под голову и по обе ее стороны следует поместить свернутую одежду, чтобы голова была несколько приподнята и при переносе или перевозке больного не качалась.

Перелом позвоночника. Поврежденный позвоночник может сдавить спинной мозг или острыми краями ранить его. Вот почему так важно правильно оказать первую помощь.

Прежде всего пострадавшего очень осторожно укладывают спиной на широкую доску, а затем вместе с ней — на носилки. В самом крайнем случае, когда доски или другого предмета с ровной поверхностью нет, осторожно поворачивают больного на живот, в таком положении укладывают на носилки и немедленно доставляют в лечебное учреждение.

Перелом костей таза. Такие повреждения требуют особой осторожности, так как даже незначительные движения ног вызывают иногда смещение костей, которые своими острыми краями могут поранить внутренние органы.

Шины накладывают так же, как и при переломе бедер. Если шин нет, можно туго обернуть вокруг таза полы одежды и свя-

зать их. Затем под пострадавшего нужно осторожно подвести широкую доску, ноги в коленях слегка согнуть и подложить под них скатанную одежду. Перекладывают пострадавшего на носилки только вместе с доской.

Укусы. При укусах животные заносят зубами в рану болезнетворные микробы, которые могут вызвать воспаление и нагноение. Иногда собаки, кошки, заболев бешенством, кусают людей. В таких случаях в рану вместе со слюной попадают возбудители бешенства. Надо иметь в виду, что слюна бывает заразной уже тогда, когда признаки заболевания животного еще не заметны. Поэтому при всяком укусе следует залить рану настойкой йода, перевязать ее обеззараженным материалом и немедленно направить пострадавшего к врачу или фельдшеру.

Если нельзя достоверно убедиться в том, что укусившее животное здорово, надо проделать курс специальных прививок против бешенства. В противном случае даже небольшая ранка, царапина, загрязненная слюной бешеного животного, может стоить человеку жизни.

Каждый член семьи, начиная от самых маленьких, должен знать об этой опасности и сразу же сообщать родителям о том, что его укусило или поцарапало животное.

При укусе змеи надо прежде всего потуже перевязать укушенную ногу или руку выше места укуса. Туго наложенную повязку через полчаса следует временно снять или ослабить, Нельзя останавливать кровотечение из раны, так как вместе с кровью удаляется и яд. Наоборот, надо постараться усилить кровотечение. Для этого опускают вниз укушенную руку или ногу и выдавливают из раны кровь (не касаясь руками самой раны). Отсасывать кровь ртом нельзя. Полезно также промыть рану кипяченой водой, а еще лучше водкой или раствором марганцовокислого калия (темно-фиолетового цвета) и прикладывать примочки из раствора соды (1 чайная ложка на стакан воды) или уксуса. Рекомендуется больше пить, чтобы как можно скорее вывести яд из организма. Приняв первые меры помощи, надо немедленно обратиться к врачу.

Если ужалила пчела или оса, надо постараться осторожно удалить жало из ранки и смочить ее раствором нашатырного спирта или смазать йодной настойкой. Прикладывать землю, глину, ил не надо: пользы это не принесет, а наоборот, может засорить ранку.

Если появится припухлость, отек, нужно прикладывать холодные примочки из раствора борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) или свинцовую примочку.

Укус скорпиона или тарантула вызывает очень сильные боли и жжение. На месте укуса появляются покраснение и отек. В отдельных случаях может наступить омертвение поврежденных тканей. Первая помощь состоит в наложении на место укуса влажной повязки из нашатырного спирта с водой (1 часть нашатырного спирта на 5 частей воды) или 70-градус-

ного спирта. Если боли после этого стихнут, кладут пузырь со льдом или холодный компресс. Полезно дать выпить пострадавшему немного водки или крепкого вина. После оказания первой помощи необходимо доставить укушенного в лечебное учреждение, где ему введут специальные возбуждающие и сердечные средства.

Первая помощь утопавшему заключается в том, чтобы удалить воду из дыхательных путей и поскорее восстановить нормальное дыхание. Очистив рот и нос от песка и ила, которые попали туда вместе с водой, кладут пострадавшего лицом вниз так, чтобы голова и грудь свисали. Для этого можно положить его к себе на колено или поместить ему под живот свернутую в комок одежду. После этого надавливают на спину, чтобы вода вытекла из легких. Когда выделение воды прекратится, поворачивают утопавшего на спину и приступают к искусственному дыханию (см. ниже), которое продолжают до тех пор, пока он сам не начнет дышать.

После того как больной придет в сознание, нужно его хорошо согреть и направить в больницу.

Откачивать утопавшего, катая его на приподнятом одеяле или подбрасывая вверх, ни в коем случае нельзя.

Отморожения. Различают четыре степени отморожения. Определить каждую из них можно только после того, как подвергшаяся воздействию холода часть тела оттаяла, отогрелась.

При отморожении первой степени кожа вначале бледнеет, становится нечувствительной, затем припухает, краснеет; при отморожении второй степени на коже образуются пузыри, наполненные мутной или слегка кровянистой жидкостью; при отморожении третьей степени появляются пузыри с кровянистым содержимым, кожа становится омертвевшей, а при длительном воздействии холода гибнут и глубоколежащие ткани (четвертая степень).

Тяжелые последствия отморожения можно предотвратить, если правильно и своевременно оказать помощь.

Среди части населения распространено мнение, будто пострадавшего нельзя сразу вносить в теплое помещение. Такое мнение ни на чем не основано. Многие считают, что отмороженные участки следует растирать снегом. Поступать так не рекомендуется, поскольку в этих случаях отогревание наступает слишком медленно и, кроме того, снегом легко повредить кожу и открыть доступ микробам, вызывающим нагноение.

В чем же заключается правильная первая помощь?

Отмороженное место следует сначала хорошенько протереть спиртом, затем слегка растирать мягкой сухой шерстяной тканью до появления красноты и чувствительности, а после этого смазать каким-либо несоленым жиром.

Если на отмороженном участке появились пузыри, надо протереть его спиртом, завязать обеззараженным материалом и сразу направить пострадавшего в лечебное учреждение.

При обнаружении замерзшего человека необходимо немедленно послать за врачом или фельдшером. До их прихода пострадавшего следует внести в теплое помещение, раздеть и растирать все тело сухой шерстяной тканью до тех пор, пока кожа не покраснеет, а руки и ноги не станут подвижными.

Если замерзший не дышит, не теряя времени, надо приступить к искусственному дыханию. Когда человек придет в сознание, нужно напоить его вином, сладким чаем, накрыть теплыми одеялами и обложить грелками или бутылками с горячей водой, при этом необходимо следить, чтобы не произошло ожога.

Искусственное дыхание. Для спасения жизни человека при многих несчастных случаях прибегают к искусственному дыханию.

Оказывающий помощь должен делать его долго и настойчиво, порой часами, во всяком случае до тех пор, пока не восстановится самостоятельное дыхание или не прибудет медицинский работник.

У пострадавшего предварительно растегивают все, что стесняет грудную клетку: пиджак, пояс, ворот, у женщин — лифчик и т. п. Если имеются искусственные съемные зубы, надо их непременно вынуть. Чтобы рот не закрывался, между зубами вставляют палочку или другой твердый предмет.

Если помощь оказывается в помещении, необходимо обеспечить приток свежего воздуха — открыть окна, форточки, двери.

Существует несколько способов искусственного дыхания. Самый простой и доступный из них — систематически потягивать язык пострадавшего. Для этого его укладывают на спину, захватывают язык большим и указательным пальцами, а чтобы он не выскальзывал, обертывают пальцы чистой тканью, носовым платком или бинтом. Потягивают язык ритмично, примерно 16—20 раз в минуту. Каждый раз, когда язык оказывается в вытянутом положении, его удерживают в течение двух-трех секунд.

Если самостоятельное дыхание сразу не восстанавливается, применяют другой способ. Под лопатки пострадавшего подкладывают валик, сделанный из одежды, так, чтобы выпячивалась грудная клетка. Один из оказывающих помощь вытягивает у пострадавшего язык и держит его, чтобы он не западал и не мешал поступлению воздуха в легкие. Второй становится на колени у головы больного, захватывает его руки выше кистей, затем поднимает их и плавно отводит за голову. При этом происходит вдох. Через 2—3 секунды оказывающий помощь опускает руки пострадавшего и прижимает их к боковым стенкам грудной клетки. Происходит выдох (рис. 17). Такие движения надо повторять 16—20 раз в минуту.

Если помощника нет, то справиться может и один человек, но тогда язык надо вытянуть и прибинтовать к подбородку.

Бывают случаи, когда описанные выше способы применять нельзя (например, при переломах костей рук). Тогда искусст-

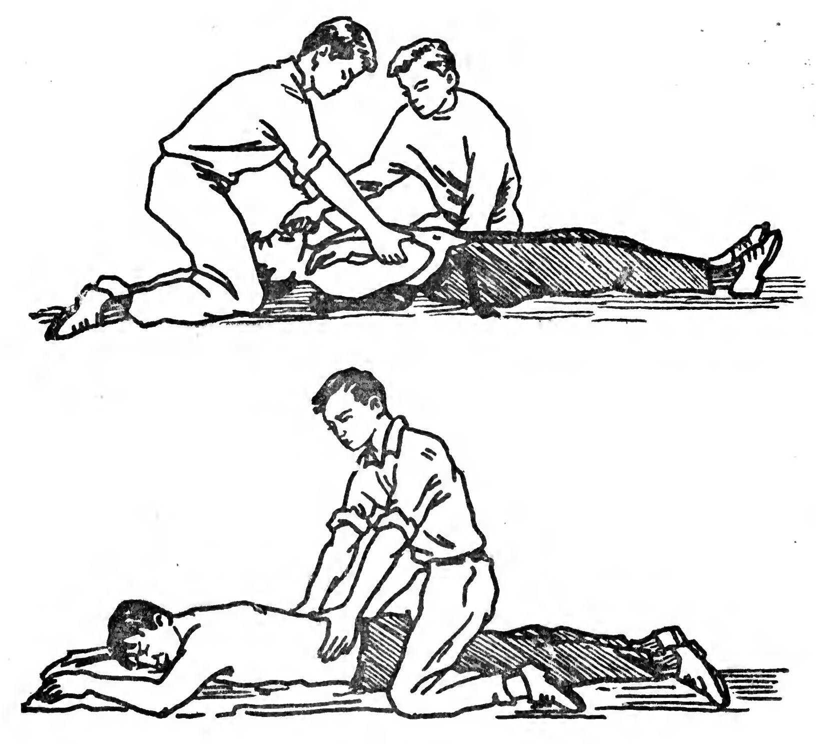


Рис. 17. Искусственное дыхание

венное дыхание делают иначе: пострадавшего кладут на спину, под нее подкладывают валик. Оказывающий помощь становится на колени так, чтобы между ними находились бедра пострадавшего. Прижав обе ладони к бокам нижнего края его грудной клетки, он сдавливает ее и выжимает воздух из легких — происходит выдох. Затем прекращает давить на грудную клетку, легкие расширяются — происходит вдох. К этому способу можно прибегнуть, конечно, если не повреждены ребра.

Нельзя сильно надавливать на грудную клетку, особенно на ее переднюю часть и на подложечную область: можно сломать ребра и повредить внутренние органы.

Удобен также и следующий способ: пострадавшего укладывают лицом вниз так, чтобы голова лежала на руке, согнутой в локте. Под голову предварительно подстилают платок. Оказывающий помощь становится на колени в таком положении, чтобы между ними находились бедра лежащего. Прислонив ладони к нижним ребрам с боков его грудной клетки, он сжимает ее — происходит выдох. Когда давление на грудную клетку прекращается, она расширяется, и в легкие поступает воздух — происходит вдох.

Одновременно с искусственным дыханием необходимо применять другие меры, чтобы привести пострадавшего в сознание: обрызгать водой, давать нюхать нашатырный спирт, растирать тело, нижние конечности, щекотать заднюю стенку глотки.

Первая помощь при некоторых заболеваниях

Боли в пояснице часто являются следствием остро или хронически протекающего инфекционного заболевания — гриппа, ангины, туберкулеза, а также радикулита, ревматизма, подагры. Они могут появиться в результате травмы, поднятия тяжести, сильного охлаждения. Первое, что нужно сделать в таком случае,— лечь в постель. Теплая ванна, грелки на область поясницы нередко успокаивают боль. Из медикаментов можно дать таблетку пирамидона (0,5), анальгина или аспирина.

Нужно, однако, помнить, что это невинное, на первый взгляд, страдание может быть симптомом тяжелых поражений позвоночника или корешков спинного мозга. Поэтому такие больные подлежат детальному врачебному обследованию.

Сердечные боли появляются чаще всего в загрудинной области. Вначале человек испытывает в этом месте неприятное давление, стеснение, затем это чувство переходит в ноющую, колющую или сжимающую боль, достигающую нередко очень большой силы. Иногда боли отдают в левую половину грудной клетки, в левую руку и лопатку, затрудняют дыхание. Во время тяжелого приступа некоторые испытывают чувство страха, застывают в неподвижной позе, стараются не дышать, не разговаривать, покрываются обильным потом.

Не всегда такие боли вызваны заболеванием сердца. Только врач может точно установить их причины и назначить лечение. При болях в сердце — нерезких, но часто повторяющихся, а также при сильных болях, продолжающихся до 20 минут, следует обязательно вызвать врача. До его прихода больному нужно обеспечить полный покой (лучше придать ему полулежачее положение) и дать валидол или нитроглицерин.

Приступы сердечных болей могут облегчить горчичники, приложенные к груди (на область сердца), а также грелки, подложенные к ногам.

Упорная головная боль возникает по многим причинам. Это не самостоятельная болезнь, а только признак какого-то заболевания.

Бороться надо не с самим этим симптомом, а с теми причинами, которые вызвали головную боль. Лучше всего не принимать никаких лекарств, а посоветоваться с врачом и начать лечение основной болезни. Лишь в крайнем случае можно воспользоваться таблеткой пирамидона, фенацетина или анальгина с тем, чтобы после этого обязательно обратиться в лечебное учреждение.

Иногда могут помочь спокойная прогулка, горячая ножная ванна, стакан крепкого сладкого чаю или кофе.

Боли в животе могут быть первым признаком острого аппендицита, язвы желудка, холецистита, кишечной непроходимости, некоторых нарушений женской половой сферы и т. д. Ясно, что от всех этих болезней нельзя лечиться одним и тем же методом или лекарством. Нельзя, в частности, без консультации с медицинским работником ставить клизму, класть на живот грелку, так как при аппендиците, например, это может привести к катастрофе.

Если появились боли в животе и в течение часа они сами по себе не проходят, следует немедленно обратиться в лечебное учреждение.

Грипп — одно из заразных заболеваний. Он передается только при соприкосновении с больным. При кашле, чихании, разговоре больной разбрызгивает мельчайшие капельки слюны и слизи, в которых содержатся возбудители гриппа. Последние, попадая в дыхательные пути здорового человека, вызывают заражение.

Больному гриппом следует находиться в постели до тех пор, пока врач или фельдшер не разрешит ему подняться. Комната должна хорошо проветриваться, убирать ее следует влажной тряпкой (лучше смоченной полупроцентным раствором хлорной извести или двухпроцентным раствором хлорамина). Лицам, ухаживающим за больным, надо надевать марлевые повязки (маски), закрывающие рот и нос, и часто мыть руки горячей водой с мылом. Больному выделяют отдельную посуду, полотенце, после использования их кипятят.

При сильной головной боли можно дать таблетку анальгина или пирамидона. В дальнейшем важно строго выполнять назначения врача или фельдшера.

Если гриппом заболела женщина, кормящая грудью, она должна всякий раз, общаясь с ребенком, надевать марлевую повязку, закрывающую рот и нос.

Ангина — острое общее инфекционное заболевание, при котором воспалительный очаг появляется в горле. Заражаются ангиной от больного. Иногда она развивается после общего или местного охлаждения. В первые дни необходим постельный режим, следует поменьше разговаривать и много пить (воду, чай). До прихода врача или фельдшера желательно не давать никаких лекарств.

Можно пополоскать горло раствором борной кислоты, марганцовокислого калия, риванола. Если заболел ребенок, не умеющий полоскать горло, надо поить его остуженным сладким чаем с лимоном, фруктовым соком.

Ангина легко передается окружающим, поэтому важно сразу же изолировать больного. Опасны различные осложнения ангины. Чтобы избежать их, следует строго выполнять назначения врача.

ГИГИЕНА ЖЕНЩИНЫ

Советские законы прочно охраняют права женщин в общественной жизни, на производстве, в быту; они обеспечивают наилучшие условия для счастливого материнства и детства. Вместе с тем каждая женщина должна и сама позаботиться о том, чтобы как можно лучше использовать предоставленные ей возможности, внимательно относиться к своему здоровью, аккуратно выполнять гигиенические правила и рекомендации врачей, имеющие целью предотвратить различные заболевания.

С момента, когда новорожденная только появилась на свет, и до глубокой старости, основным требованием гигиены является соблюдение чистоты тела.

Складки кожи, половые органы ребенка следует по нескольку раз в день осторожно обмывать и затем обсушивать полотенцем или чистой пеленкой. По совету врача или патронажной сестры эти места смазывают вазелином или припудривают тальком.

Особенно тщательный уход необходим за половыми органами девочки: чистота их предупреждает появление зуда и раздражения, которые обычно вызываются потом или мочой.

Детей следует оберегать от скарлатины, дифтерии и других инфекций, но если заболевание все же наступило, необходимо внимательно следить за состоянием половых органов девочки. Если появилось воспаление, надо немедленно показать ребенка врачу и выполнять все его указания, иначе могут развиться осложнения, которые иногда выявляются значительно позже — уже с наступлением половой зрелости или позже, при выходе девушки замуж.

Очень важно заботиться о том, чтобы развитие девочки в период полового созревания (8—15 лет) проходило нормально. Чтобы предотвратить неправильный рост костей, особенно таза, нельзя заставлять девочку выполнять тяжелую физическую работу, переутомляться. Вместе с тем нужно, чтобы она помогала взрослым, больше бывала на свежем воздухе, на солнце.

Хорошо укрепляют организм ребенка физкультурные упражнения, водные процедуры (обтирание, душ, купание), а также легкая физическая работа в поле, на огороде.

Одежда (в частности подвязки, лифчики, резинки от трусов) не должна стеснять, мешать движениям, нарушать кровообращение. Девочке непременно нужно носить закрытые рейтузы, ей не следует садиться без трусов на пол или на землю.

Обувь должна быть по ноге и на невысоких каблуках.

Как правило, в 12—15 лет у девушек наступают менструации. В этот период следует особенно тщательно соблюдать чистоту. Во время менструации надо два раза в день подмываться теплой кипяченой водой с мылом. Необходимо носить повязки. Делают их из ваты, обернув ее марлей, или из мягкой чистой материи.

При менструациях не рекомендуется купаться в реке или море, принимать ванны. Полезны только душ и теплое обмывание всего тела. В этот период нужно особенно остерегаться простуды, следить, чтобы ноги и нижняя половина туловища были в тепле.

Если месячные задерживаются или наступают нерегулярно, если выделения крови чрезмерно обильные или, наоборот, скудные, если ощущаются боли, необходимо обратиться к врачу. Все эти признаки могут свидетельствовать о начале заболевания.

Девушка, рано вступающая в брак, обычно преждевременно стареет. До 18 лет организм еще недостаточно окреп, и рождение детей в этом возрасте плохо отражается на здоровье. Поэтому советские законы разрешают девушке вступать в брак лишь после того, как ей исполнится 18 лет.

Перед вступлением в брак полезно посоветоваться с врачом. Иногда люди считают себя совершенно здоровыми, а врач после тщательного исследования обнаруживает у них болезнь, которую необходимо вылечить до брака.

При наступлении беременности, как правило, прекращаются менструации. В этом случае надо сразу обратиться к врачу или акушерке. Они назначают необходимый режим и до родов будут наблюдать, правильно ли протекает беременность.

При нормальной беременности женщина должна вести обычный образ жизни. Умеренный труд для привыкшей к нему здоровой женщины не только не противопоказан, но, наоборот, благотворно влияет на здоровье и содействует правильному течению беременности. Однако нельзя переутомляться, поднимать большие тяжести и выполнять работу, связанную с сотрясением тела. Не следует шить на ножной швейной машине, ездить верхом, на велосипеде, заниматься утомительными видами спорта, делать особо резкие движения, прыгать и пр.

Столь же вредно для беременной проводить все время без движения, подолгу лежать. И сама женщина, и растущий плод нуждаются в достаточном количестве кислорода, а при покое поступление его в организм резко уменьшается. Отсюда вывод: надо больше находиться на свежем воздухе, хорошо проветривать комнату.

Большое внимание нужно уделить питанию женщины во время беременности.

В первые месяцы беременности нет необходимости резко изменять обычный стол. Правда, с начала беременности у многих женщин портится аппетит, все кажется пресным, хочется кислого или соленого. Все эти желания можно удовлетворить полностью. Некоторые испытывают неприятное ощущение тошноты. Во избежание этого по утрам рекомендуется есть, не вставая с постели. Но если тошнота усиливается и появляется рвота, следует обратиться к врачу.

Во второй половине беременности надо перейти главным образом на молочно-растительную диету: простоквашу, варенец, кефир, творог, масло. Рекомендуются всякие овощные блюда, овсяная и другие каши. Мясо можно есть не чаще 1—2 раз в неделю.

Ни в коем случае нельзя употреблять спиртные напитки: алкоголь отрицательно сказывается на потомстве.

Солить пищу надо умеренно, а после пяти месяцев беременности отказаться от соленых огурцов, соленой рыбы, копченостей, острых приправ — уксуса, горчицы, перца. Мясные и рыбные супы должны быть заменены молочными и овощными. Очень полезны фрукты, ягоды, овощи в сыром виде: они содержат минеральные вещества и витамины, в которых очень нуждается развивающийся плод. Принимать пищу, особенно во второй половине беременности, надо чаще, небольшими порциями, но ни в коем случае не перед сном.

Не рекомендуется много пить, особенно если у беременной больны почки, сердце. Количество жидкости, выпиваемой за сутки, не должно превышать 5—6 стаканов (вместе с жидкими блюдами).

Необходимо, чтобы кишечник регулярно очищался. При запорах надо есть простоквашу, яблоки, чернослив, полезно выпивать натощак стакан холодной воды. Слабительные беременной женщине принимать без указания врача нельзя.

Спать следует не больше 8 часов, а остальное время стараться проводить на воздухе.

Очень важно следить за полостью рта. Зубы, особенно когда наступает вторая половина беременности, нередко расшатываются и, если не принимать меры, выпадают; десны иногда кровоточат. Микробы, гнездящиеся в больных зубах, могут проникнуть во внутренние органы и вызвать различные послеродовые заболевания. Поэтому больные зубы надо лечить, а не поддающиеся лечению удалять. Чистить зубы необходимо ежедневно и полоскать рот теплой водой каждый раз после еды.

Важно также следить за чистотой кожи. Ежедневно следует обмывать туловище водой комнатной температуры с мылом, а затем досуха обтирать мохнатым или суровым полотенцем. Наружные половые органы тоже надо ежедневно обмывать теплой кипяченой водой с мылом, предварительно чисто вымыв руки. Спринцевания во время беременности без разрешения врача делать нельзя.

Постельное белье обязательно следует менять не реже одного раза в неделю.

Одежда беременной не должна затруднять движения, стягивать грудную клетку и живот. Не следует носить платья с тесным поясом, круглые резиновые подвязки, тесемки вокруг туловища и ног, туфли на высоких каблуках.

С шестого-седьмого месяца беременности рекомендуется надевать бандаж; если его нет, можно подвязывать живот поло-

тенцем. Это предохраняет брюшную стенку от сильного растяжения и поддерживает плод в правильном положении.

Лифчики нужно надевать удобные, не сдавливающие сильно грудь. Лучше шить их из грубого холста, чтобы огрубела кожа сосков,— это своего рода подготовка (тренировка) груди для предстоящего кормления ребенка.

Беременные более восприимчивы к инфекционным заболеваниям, которые и протекают у них несколько тяжелее, чем обычно. Поэтому необходимо особенно остерегаться всякого общения с заразными больными.

Рожать надо непременно в родильном доме или в соответствующем отделении больницы. Там будет обеспечен надлежащий уход за роженицей и новорожденным и своевременно оказана квалифицированная медицинская помощь.

В течение 6 недель после родов женщина не должна поднимать тяжестей, так как это может привести к кровотечению и опущению матки. В этот период полезно носить бандаж. Можно заменить бандаж полотенцем. В работу по дому следует включаться осторожно, постепенно.

Спать кормящей матери полагается не менее 8 часов в сутки и, кроме того, отдыхать днем.

Нужно продолжать следить за чистотой тела — каждые пять дней мыться теплой водой с мылом. Кроме того, два раза в день подмываться теплой кипяченой водой, прибавляя такое количество раствора марганцовокислого калия, чтобы вода была окрашена в розовый цвет. Посещать баню или принимать ванну можно примерно через 5—6 недель после родов.

Начинать половую жизнь разрешается не раньше чем через 7—8 недель после родов. При нарушении этого правила могут появиться сильные маточные кровотечения и заболевания женских половых органов.

В медицинское учреждение (женская консультация, сельский врачебный участок, фельдшерско-акушерский пункт) нужно обратиться через 5—7 дней после выписки из родильного дома. В течение первых 8—9 недель необходимо быть под наблюдением врача или акушерки.

Обычно в возрасте 45—50 лет нормальное течение месячных у женщин нарушается, появляется повышенная раздражительность, легкая утомляемость, приливы к голове, ощущение жара, обильный пот. Все это признаки наступления так называемого климактерического периода. Затем менструации вовсе прекращаются.

Чтобы улучшить самочувствие женщины, у которой начался климактерический период, и устранить ряд беспокоящих ее явлений, следует выполнять некоторые простые гигиенические рекомендации. Прежде всего надо отказаться от спиртных напитков, кофе, крепкого чая, пряностей, наваристых мясных бульонов и особенно от курения. Очень полезно делать на ночь обтирания туловища прохладной водой, а еще лучше водкой

с уксусом (на $^1/_2$ литра водки — $^1/_2$ стакана столового уксуса). Полезно пребывание на свежем воздухе, в лесу. Очень важно обеспечить нормальную работу кишечника.

При появлении в этот период выделений, особенно окрашенных кровью, надо немедленно обратиться к врачу или фельдшеру, или акушерке.

Даже при удовлетворительном самочувствии и отсутствии признаков заболеваний (белей, кровянистых выделений) женщине нобходимо не реже двух раз в год проходить медицинское обследование. Это нужно, в частности, для своевременного обнаружения опухолей, которые в климактерический период образуются более часто.

* * *

Многие женщины ошибочно считают, будто искусственное прерывание беременности, произведенное опытным специалистом в больничной обстановке, совершенно безвредно и никак не сказывается на здоровье. Это неверно. Любой аборт, даже произведенный вполне удачно, сам по себе является грубым нарушением нормального физиологического процесса и наносит значительный вред организму. Тем более опасен аборт при первой беременности: он может навсегда лишить здоровую женщину радости материнства.

Во время искусственного аборта врач вводит в матку хирургический инструмент, нащупывает им плодное яйцо, разрушает и удаляет его. Операция почти полностью производится вслепую, поэтому могут произойти различные осложнения. Не исключено, что даже квалифицированный специалист может поранить ткань матки, которая во время беременности особенно богата кровеносными сосудами. Наиболее серьезное осложнение — прободение матки, то есть образование сквозной раны. Иногда могут оказаться поврежденными также близлежащие внутренние органы — мочевой пузырь, кишки.

Если аборт делают женщине, которая в прошлом уже многократно подвергалась этой операции, то и опасность ранения матки возрастает. Чем больше абортов женщина перенесла, тем больше рубцов на стенке матки и тем легче поранить слизистую оболочку; в результате — различные женские болезни, бесплодие, преждевременные роды, выкидыши и т. д.

В некоторых случаях при неудачном аборте в матке остаются части плода. Это ведет к кровотечению, повышается температура, женщину лихорадит, общее состояние ее ухудшается. Приходится операцию повторять.

При аборте велика опасность внести инфекцию и вызвать воспаление матки. Воспалительные заболевания слизистой оболочки матки нередко ведут к тому, что женщина хотя в дальнейшем и беременеет, но стать матерью не может, так как у нее происходят самопроизвольные выкидыши.

После аборта часто нарушается регулярность менструаций, иногда они отсутствуют длительное время или даже совсем прекращаются, а это ведет к преждевременному старению.

Особенно опасны аборты, которые делаются невежественными людьми, в антисанитарных условиях, недостаточно обеззараженными инструментами. Самой частой причиной смертельного исхода или тяжелых осложнений при аборте является заражение крови, сильные кровотечения, которые никакая «бабка» остановить не может.

Итак, аборт может принести женщине большой вред. Это серьезное хирургическое вмешательство. Поэтому не следует принимать поспешного решения об аборте, рисковать без крайне веских и уважительных причин здоровьем, жизнью, счастьем материнства.

После аборта возобновить половую жизнь можно лишь тогда, когда пройдут очередные менструации, иначе можно нанести ущерб здоровью женщины.

* * *

Заболевания половых органов приносят много страданий женщинам и ведут зачастую к длительной потере трудоспособности. Одним из признаков начинающегося недомогания могут быть выделения — бели. Вот почему во всех случаях появления белей женщина любого возраста должна показаться врачу.

Причин воспаления матки и ее придатков (яичников, труб) много. Только в медицинском учреждении могут установить истинную причину заболевания и назначить правильное лечение. Аккуратно надо выполнять рекомендации врача, доводить лечение до конца, так как недолеченный воспалительный процесс становится хроническим и может длиться годами.

Предупредить возникновение женских болезней не так уж трудно, если женщина или девушка следит за своим здоровьем, выполняет гигиенические наставления. В любых условиях, например, нетрудно производить подмывание кипяченой, а не сырой водой, не пользоваться общей постелью, полотенцем, мочалкой. Культурная женщина не наденет купленное в магазине белье, пока его не выстирает или не отгладит горячим утюгом, не станет носить чрезмерно узкие трусы или трико, в бане не сядет на скамейку, прежде чем хорошо ее не вымоет с мылом и не обдаст кипятком, не станет купаться в грязном бассейне, пруду и т. д.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Сохранение здоровья кожи основывается на двух важнейших принципах: чистоте и закаливании ее.

Для поддержания чистоты кожи пользуются водой и мылом.

Большое значение имеет качество воды. Наиболее чистой, безвредной (мягкой) водой, в которой нет раздражающих кожу

веществ, является дождевая и снеговая. Жесткая вода, содержащая главным образом соли кальция, может вызывать при длительном употреблении раздражение кожи. Для устранения жесткости прибавляет буру или питьевую соду ($^1/_4$ чайной ложки на стакан воды) или тщательно кипятят перед употреблением.

Купание очищает кожу от выделений сальных и потовых желез, улучшая дыхание кожи, что действует успокаивающе на нервную систему. Во время купания нельзя намыливать кожу многократно. Надо, намылив один раз, хорошо растереть тело щеткой, махровой рукавицей или мочалкой. Полезно растирание производить под душем — это усиливает приток крови к коже. Не следует для купания применять мыло с большим содержанием щелочей, например хозяйственное или жидкое мыло. Можно рекомендовать детское, банное, спермацетовое. Большое значение имеет температура воды. Холодная вода, являясь возбудителем сосудистой и нервной системы, повышает сопротивляемость кожи и всего организма. Этим пользуются, применяя холодные обтирания или частую смену холодной и теплой воды (гимнастика сосудов). После обмывания водой следует тщательно вытереть кожу полотенцем досуха — до появления легкой красноты.

При жирной коже нужно пользоваться горячей водой, так как она вызывает расширение сосудов, растворяет жирные вещества и хорошо смывает грязь и чешуйки. Однако частое применение горячей воды вызывает застой крови в сосудах кожи, излишнее обезжиривание ее и при злоупотреблении может вести к дряблости кожи и, что особенно важно, к снижению сопротивляемости ее. Поэтому горячей водой следует пользоваться не чаще 1—2 раз в неделю (в бане, ванной или душе) и желательно на ночь. Для более частых обмываний лица, туловища, конечностей следует комбинировать теплую воду с холодной, учитывая индивидуальные особенности кожи (при жирной — чаще горячую, при сухой — чаще теплую воду).

Частое применение мыла обезжиривает кожу. Поэтому чем суше кожа, тем тоньше ее роговой слой, то есть чем она нежнее, тем меньше следует пользоваться мылом. Чем больше жира выделяется кожей, чем плотнее роговой слой, тем больше оснований пользоваться мылом.

Комбинированное применение горячей или теплой воды с мылом, а затем прохладной воды является широко распространенным методом, способствующим сохранению кожи в чистоте и закаливанию ее. Такие процедуры рекомендуется проводить один раз в неделю.

В жаркую погоду человек сильно потеет. При напряженной работе у него выделяется до 5—10 литров пота в сутки. Процесс потоотделения зависит от состояния нервной системы. Всем известно, что от страха, испуга моментально появляется холодный пот, при волнении увлажняются ладони. Люди с очень возбуди-

мой нервной системой особенно склонны к потливости. Даже при незначительной физической нагрузке, ничтожном волнении или едва заметном повышении температуры воздуха они покрываются испариной.

Бывает, что пот усиленно выступает только на определенных участках тела, где сосредоточено особенно много потовых желез — на ладонях, подошвах, в паховых сгибах, под мышками и т. п. Такая чрезмерная потливость доставляет человеку много неприятностей. Прежде всего она предрасполагает к простуде. Затем пот размачивает, разрыхляет кожу, и микробы легко проникают в глубь нее. У людей, которые сильно потеют, часто появляются на коже мельчайшие пузырьки красного цвета, наполненные жидкостью. Это потница, сопровождающаяся иногда мучительным зудом.

Чтобы избавиться от повышенной потливости и ее последствий, нужно прежде всего соблюдать чистоту. Необходимо ежедневно мыть теплой водой с мылом все места, где может застаиваться пот. Затем, вытерев чистым полотенцем, следует обильно засыпать их жирной пудрой, которая не только высушивает кожу, но и улучшает скольжение соприкасающихся участков кожи. Человеку, страдающему общей потливостью, рекомендуется пить слегка подсоленную воду.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Стремление сохранить здоровую и нежную кожу, яркий цвет лица, избежать морщин вполне естественно. Во многом это зависит от общего состояния организма, нормальной работы желудка и кишечника. Немаловажную роль играет питание. Из пищевого рациона должен быть исключен алкоголь, нельзя злоупотреблять жирными мясными блюдами, пряностями и различными возбуждающими средствами (например, кофе). Необходимо, чтобы пища содержала витамины.

При недостатке в пище витаминов или при плохой усвояемости их организмом могут возникать различные заболевания, отражающиеся на состоянии кожи, она может стать сухой, а цвет ее — измениться вследствие увеличения пигментации.

Правильный гигиенический уход за кожей лица предохраняет ее от заболеваний и преждевременного увядания. В зависимости от общего состояния организма, времени года, атмосферных влияний, условий труда и быта кожа функционирует поразному и поэтому требует различного ухода.

Людям, работающим в помещении, где много пыли, следует после работы тщательно помыть лицо губкой или мягкой тряпочкой и протереть жидким кремом («Миндальное молоко», «Бархатный крем»), или полупроцентным раствором нашатырного спирта, или лосьоном «Утро» для сухой или жирной кожи (в зависимости от ее состояния). Для протирания можно применять и смесь, которую легко приготовить в домашних условиях:

к одному желтку добавить $^1/_2$ стакана свежих сливок, $^1/_4$ стакана водки и сок одного выжатого лимона. Смесь хранят в прохладном месте.

Тем, кто работает на открытом воздухе, при постоянном воздействии солнца и ветра, необходимо надевать шляпы с большими полями, закрывать лицо светлым платком, носить дымчатые очки, защищающие глаза от солнечных лучей и пыли.

Перед выходом на улицу в солнечные дни рекомендуется смазывать лицо защитными кремами — «Крем от загара» и другие — и припудривать. Действие защитных кремов непродолжительно, поэтому смазывать и припудривать лицо нужно через каждые 2—3 часа.

Кроме защитных кремов, можно пользоваться защитной пудрой, в состав которой входит тальк (50 граммов) и ланолин (2,5 грамма). Летом к защитной пудре можно добавить 5 граммов салола или хинина.

Уход за сухой кожей. При сухой коже лица следует избегать: умывания жесткой водой, влияния низких температур (мороза, а поэтому и холодной воды), неаккуратного высушивания кожи и частого употребления мыла. Все это усиливает сухость кожи, вызывает шелушение и появление трещин.

При сухой коже лучше умываться только вечером. Выделяемый в течение ночи жир скапливается на поверхности кожи, а утреннее умывание удаляет его, чем обезжиривает кожу и делает ее более чувствительной к внешним влияниям: холоду, теплу, ветру. Мыть сухую кожу следует кипяченой водой комнатной температуры без мыла. Если нет кипяченой воды, можно для смягчения добавлять одну чайную ложку питьевой соды или $^1/_2$ чайной ложки буры на литр сырой воды. Хорошо умываться дождевой или снеговой водой.

Умываться надо не менее чем за два часа до сна, после чего смазать лицо одним из смягчающих кремов: «Ланолиновый», «Питательный», «Спермацетовый», «Миндальный» или «Янтарь». На ночь оставлять слой крема на лице не рекомендуется, так как он мешает кожному дыханию. Избыток крема лучше всего снять бумажной салфеткой, осторожно прикладывая ее к лицу.

Полезно мыть лицо мякишем черного хлеба. Его размачивают в воде и полученной кашицеобразной массой смазывают лицо, затем через 2—3 минуты лицо обмывают водой.

Если кожа не переносит умывания, надо очищать ее два раза в день ватой, смоченной кремом «Бархатный», «Миндальное молоко» или растительным маслом, или лосьоном «Утро» для сухой кожи. Крем с лица стирают сухой марлей или ватой. Кожа при этом хорошо очищается и на ней остается тонкий, едва заметный слой жира.

Если кожа очень сухая и шелушится, рекомендуется 2—3 раза в неделю (можно чаще) накладывать на 20—25 минут смягчающие маски и более обильно смазывать лицо жирным

кремом. Приготовить эти маски очень легко: надо растереть 1 яичный желток с 1 чайной ложкой меда; можно к растертому яичному желтку добавить 1 чайную ложку меда и столько же глицерина или смешать чайную ложку меда со столовой ложкой толокна. Можно также приготовить смесь, состоящую из равных частей меда, яичного желтка и сметаны. Смесь накладывают на 15—20 минут, затем ее смывают теплой водой и слегка припудривают лицо.

Можно приготовить смесь из равных частей творога и сметаны или из сливок и свежих пекарских дрожжей. Смеси тщательно растирают и накладывают на предварительно вымытое или очищенное жидким кремом лицо. Через 20—25 минут лицо моют теплой водой, ополаскивают холодной, высушивают и смазывают смягчающим кремом.

Минеральные масла (например, вазелиновое), получающиеся при перегонке нефти, для косметических целей непригодны; нельзя применять также и глицерин, который сильно поглощает воду и поэтому высушивает кожу. Глицерин можно прибавлять в воду в количестве 5 процентов для умывания.

Сухую кожу не следует также протирать спиртом (одеколон, духи) и спиртовыми настойками различных трав. Желательно ограничить применение пудры, так как она, как правило, высушивает кожу, или, перед тем как пудрить лицо, смазать его кремом. Лучшей пудрой, наименее высушивающей кожу, является рисовая или маисовая (растительная), а также хорошо применять тальк.

При сухой коже большое значение имеет диета. Рекомендуется пища, богатая жирами, углеводами и витаминами, особенно витамином А (рыбий жир, молоко, яйца, морковный сок); следует больше употреблять овощей и фруктов. Очень важно следить за состоянием кишечника.

При сухой коже лица следует избегать действия сухого, очень холодного ветра (мороза), в теплые и даже жаркие дни, наоборот, очень полезно пребывание на воздухе.

Уход за жирной кожей лица значительно отличается от ухода за сухой кожей.

Для удаления жира с кожи (обезжиривания) рекомендуется умываться два раза в день (утром и вечером) сначала горячей, а затем холодной водой. Горячая вода усиливает приток крови к коже, в результате чего она более энергично очищается и обезжиривается. Холодная вода суживает расширенные сосуды и уменьшает тем самым салоотделение.

Вечером надо умываться обязательно с мылом. Мыло растворяет жиры, удаляет с кожи продукты распада и освобождает выводные протоки желез. Однако, учитывая особую чувствительность кожи лица к воде и мылу, не следует злоупотреблять ни тем, ни другим. Надо выбирать возможно более мягкое, не содержащее щелочи мыло — детское, банное, глицериновое, борно-тимоловое.

После умывания лицо следует протереть туалетной водой «Ромашка» или полупроцентным раствором нашатырного спирта, или настоем из свежих огурцов. Для изготовления настоя надо натереть или мелко нарезать 200 граммов свежих огурцов и залить их водкой ($^1/_4$ литра), дать постоять 7 дней и затем процедить. Подобным образом может быть приготовлен настой из айвы и лимона.

Хорошо очищает кожу и стягивает поры состав, который также легко приготовить. Для этого надо смешать жженые квасцы — 1 чайную ложку, водку — $^1/_2$ стакана или одеколон — $^1/_3$ стакана, глицерин — $^1/_2$ чайной ложки.

Если на лице имеются черные угри (в виде точек), надо избегать мазать его какими-либо жирными кремами или мазями. Лучше обмыть лицо горячей водой, намылить (детским, борным, борно-тимоловым, карболовым мылом) и затем губкой растереть мыло до образования обильной пены. Через 1—2 минуты пену смывают сначала горячей, а затем холодной водой. Кроме того, два раза в день протирают кожу лица раствором питьевой соды или буры (одну чайную ложку растворяют в половине стакана воды).

Для лучшего очищения кожи рекомендуется применять раз в неделю солевую процедуру. Для этого немного мыльной пены смешивают на ладони со щепоткой мелкой столовой соли, затем эту смесь круговыми движениями слегка втирают в предварительно вымытую кожу лица и так оставляют на три минуты, после чего лицо промывают теплой и ополаскивают холодной водой.

При воспалительных угрях солевую процедуру применять не следует: излишние втирания в кожу вредны. Ни в коем случае нельзя самостоятельно выдавливать угри. Инфекция при этом попадает в глубоколежащие ткани, образуются глубокие воспалительные узлы, которые после заживления оставляют рубцовые изменения кожи.

Если на коже появилась воспалительная угревая сыпь, нужно на протяжении 4—6 недель на ночь смазывать лицо 1—10-процентной эмульсией синтомицина. В этом случае необходимо обращаться к врачу, так как лечение только наружными средствами неэффективно.

При уходе за жирной кожей лица очень полезно применять внутренние средства (по совету врача). Благоприятное действие оказывает на состояние кожи витамин А. Принимают его по 10—15 капель два раза в день в течение месяца (3—4 курса в год). При неправильной работе желудка рекомендуется периодически принимать пивные дрожжи — по 1 таблетке три раза в день в течение месяца или, если дрожжи в жидком виде, по полстакана два раза в день.

Потеря кожей эластичности в результате работы сальных желез, рассасывание подкожного жира, уменьшение упругости кожи и мышц лица ведут к развитию морщин. Правильный ги-

гиенический уход за кожей — лучшее средство предупреждения морщин.

Морщины можно наблюдать у людей различного возраста, иногда и у молодых.

Очень часто появление морщин обусловливается различными привычками: например, сморщиванием лба, прищуриванием глаз, неправильным положением головы во время сна (многие спят, высоко подкладывая под голову подушку, при этом голова склоняется на грудь, а на шее и подбородке образуются складки).

Морщины преждевременно могут появляться на сухой коже лица при неправильном уходе за ней (чрезмерное высушивание спиртовыми жидкостями, смазывание кремами, не соответствующими состоянию кожи, и т. д.), а также при отсутствии необходимого ухода. Частое умывание и особенно частое припудривание лица также могут способствовать образованию ранних морщин.

Неправильно мнение, что к регулярному уходу за кожей следует приступать только после появления морщин. Гораздо проще предупредить их, чем лечить. Если начинают резко очерчиваться морщины на лбу, в носогубной и подбородочной складках, необходимо начать серьезно ухаживать за лицом.

Полезно обтирать лицо холодным солевым раствором ($^1/_2$ чайной ложки столовой соли на стакан воды). Перед сном хорошо смазывать лицо кремами: «Питательный», «Спермацетовый», «Миндальный», «Ланолиновый», «Детский», «Янтарь». Рекомендуется бинтовать лицо (предварительно смазав кожу жирным кремом) 2—3 слоями широкого бинта так, чтобы приподнять отвисшие части и придать правильную форму овалу лица. Перед выходом на улицу следует смазать лицо кремом.

Для предупреждения появления морщин, складок и дряблости кожи рекомендуется проводить самомассаж, который улучшает кровообращение в коже.

Самомассаж проводят поколачиванием лица концами четырех выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук. Правой рукой поколачивают правую половину лица, левой — левую половину. Лицо и концы пальцев смазывают кремом, соответствующим данной коже. Поколачивают в следующих направлениях: 1) от центра подбородка к мочке уха, 2) от углов рта к середине уха, 3) от крыльев носа к середине уха, 4) от центра лба к вискам, 5) от внутреннего угла глаза над бровью, возвращаясь обратно к исходному положению. Под глазами поколачивание делают подушечками третьего, четвертого и пятого пальцев, по очереди каждым пальцем.

При появлении двойного подбородка, дряблости кожи, складок на шее рекомендуется 1—2 раза в день похлопывать кожу подбородка тыльной стороной пальцев (левой рукой справа налево, затем правой рукой слева направо). Можно использовать для этой цели полотенце или салфетку. Надо смочить среднюю

часть полотенца водой или солевым раствором (1 чайная ложка на стакан воды), сложить вдвое и, держа за концы, то натягивать, то расслаблять его.

Самомассаж следует проводить систематически.

Исключительно благотворное действие на кожу оказывают маски: они препятствуют образованию морщин.

Можно приготовить одну из следующих масок:

1) яичный желток растереть с $^1/_2$ чайной ложки меда и 1 чайной ложкой глицерина; 2) 20—25 граммов дрожжей развести молоком или растительным маслом до густоты сметаны; 3) 25 граммов дрожжей развести водой до густоты сметаны и дать постоять до брожения; 4) к взбитому яичному белку или желтку добавить 1 чайную ложку меда и 1 столовую ложку толокна; 5) сделать закваску ржаной муки.

Можно применять маски и из одного белка или желтка.

Обычно маску накладывают на 15—20 минут. Лицо предварительно надо вымыть. После снятия маски лицо нужно вымыть теплой водой и сполоснуть холодной.

Веснушки. У некоторых людей наблюдается нарушение пигментации: на лице и открытых частях кожного покрова в весенние и особенно летние месяцы появляются желтые пятна — веснушки. Они вызваны неправильным скоплением пигмента в коже в отличие от пигментных пятен, которые часто являются следствием внутренних заболеваний яичников, печени и других органов.

Радикальных средств для устранения веснушек и пятен нет. Рекомендуются отбеливающие кожу кремы «Весенний», «Метаморфоза», «Красота» и др. Применять их можно не более $1^1/_2$— 2 месяцев — до побледнения веснушек. Смазывать лицо следует на ночь после предварительного умывания теплой водой.

При заболевании почек, беременности и кормящим матерям эти кремы применять категорически запрещается, так как они содержат в своем составе ртуть. Нельзя также (независимо от состояния организма) добавлять в эти кремы йод, что нередко практикуют женщины для более сильного отшелушивающего действия. Йод вызывает стойкую ожоговую пигментацию.

Из легких отбеливающих средств можно рекомендовать протирание кожи лица 1—2 раза в день 3-процентным раствором перекиси водорода или специально приготовленным кремом, в состав которого входят 3 грамма пергидроля (или хинина, салола) и 30 граммов (1 тюбик) питательного крема. Хранить такой крем следует в плотно закупоренной темной склянке в холодном месте.

Для жирной кожи хорошо пользоваться кремом следующего состава: 2 грамма хинина и 3 грамма окиси цинка (или белой глины, или белой пудры) растереть с 15 граммами глицерина в однородную массу (без крупинок).

Для белизны кожи лица из домашних средств рекомендуется умывание простоквашей, молоком, смешанным с водой

(1 часть молока на 2 части воды), наложение на лицо масок из кашицеобразной массы свежих ягод земляники, клубники или свежего тертого огурца. После наложения масок на 30—40 минут лицо обмывают теплой водой и, если кожа сухая, смазывают ее питательным кремом. Можно обтирать лицо на ночь соком свежих огурцов, томатов, сырого картофеля, ягод, репчатого лука, а также кусочком лимона или уксусом.

Хорошее действие оказывает протирание кожи (жирной) специальным составом. Для приготовления его надо сбить в пену белок 1 яйца, смешать с соком 1 лимона, 4 граммами глицерина и 100 граммами водки.

Все отбеливающие средства употребляют с весны до глубокой осени. Кроме того, весной и летом надо обязательно применять защитную мазь или защитную пудру. В солнечные дни перед выходом на улицу рекомендуется смазывать лицо кремом от загара или кремом, приготовленным следующим способом: 30 граммов крема (при сухой коже — «Питательный» или «Миндальный», при жирной — «Магнолия» или «Снежинка») тщательно смешивают с 3—4 граммами салола или хинина, предварительно растворенных в небольшом количестве спирта или тройного одеколона. Защитную пудру приготовляют из обычной пудры с добавлением к ней хорошо растертого салола или хинина (3—4 грамма на 30 граммов пудры).

В течение дня защитные средства нужно применять неоднократно, так как они действенны лишь в течении двух-трех часов.

При веснушках и пигментных пятнах нужно избегать длительного пребывания на солнце.

Все рекомендованные средства пригодны не для выведения веснушек, а лишь для предохранения от них.

Если профилактические средства не помогут и на лице обильно выступят веснушки или появятся пигментные пятна, ни в коем случае не следует без совета врача пользоваться какими-либо сильнодействующими мазями или жидкостями. Это может нанести непоправимый вред коже.

Брови и ресницы украшают лицо. Ресницы защищают глаза от вредных внешних влияний — ветра и пыли. Для сохранения ресниц в хорошем состоянии необходимо содержать в чистоте углы глаз, в которых скапливается пыль и грязь. Не следует тереть глаза руками, это может способствовать покраснению и воспалению век. Рекомендуется систематически промывать глаза борной водой (1 чайная ложка борной кислоты, заваренная в стакане горячей воды). Можно пользоваться настоем ромашки (2 чайные ложки высушенных цветов ромашки, заваренных в стакане горячей воды). Если веки воспалены, полезно делать примочки из этих растворов.

Для укрепления и роста бровей хорошо втирать смесь следующего состава: касторовое масло 30 граммов, подсолнечное масло 15 граммов и камфорное масло 5 граммов.

Нередко женщины изменяют форму бровей, окрашивают их. Окрашенные в интенсивный черный цвет брови придают лицу неестественное выражение. Брови должны быть лишь несколько темнее волос. Применение для бровей и ресниц урсола чрезвычайно вредно и часто ведет к раздражению кожи и заболеванию глаз. Лучше подкрашивать брови специальным карандашом для бровей(коричневого цвета). Не рекомендуется подбривать брови, так как отрастающие после бритья волоски становятся более жесткими и заметными. Лучше выдергивать волоски специальным пинцетом.

Если брови широки,. нависают над глазами, создавая впечатление глубоких глазных впадин, следует с помощью пинцета убрать волосы с нижнего края бровей, подняв их таким образом кверху. Если брови срастаются на переносице, придают лицу хмурый вид, можно брови укоротить со стороны переносицы, выдернув волоски.

Для придания губам яркой окраски многие женщины применяют губную помаду. Брюнеткам обычно больше подходят темные, шатенкам светлые и блондинкам яркие оттенки помад.

Если губы потрескались и обветрились, надо их смазывать жирной помадой. Красную кайму губ, если она сухая, рекомендуется перед выходом на улицу слегка смазать жирной помадой.

ГИГИЕНА ВОЛОС

Волосы человека постоянно обновляются: одни выпадают, другие отрастают. Ежедневно выпадает от 30 до 120 волос. Каждый волос живет в среднем до четырех лет, ежедневно он отрастает приблизительно на 0,4 миллиметра.

Смена и рост волос зависят от состояния нервной системы, нормальной работы желез внутренней секреции, питания. Основная причина выпадение волос на голове — расстройство местного кровообращения, которое возникает в связи со стойкими регулярными нарушениями салоотделения кожи волосистой части головы.

Выпадение волос часто бывает при некоторых инфекционных заболеваниях, а также при малокровии и общем истощении. Недостаток в пище витамина А, например, может увеличивать сухость кожи и вызывать выпадение волос. Волосы могут выпадать на отдельных участках в результате тяжелых нервных потрясений. Во многих случаях выпадение волос связано с наследственным предрасположением.

Недостаточное салоотделение волосистой части головы чаще наблюдается в пожилом возрасте. Волосы при этом теряют блеск, становятся сухими и ломкими, кожа головы шелушится. Отпадающие чешуйки закупоривают отверстия, из которых выходит волос, затрудняют его питание и рост. На месте выпавших волос вырастают другие, более тонкие, которые, в свою очередь, тоже выпадают если шелушение кожи (в виде перхоти) не пре-

кращается. Определить причину появления перхоти может только врач.

Если своевременно не начать правильно ухаживать за волосами и не лечить их, клетки луковицы, питающей волосы, могут погибнуть, и тогда разовьется прогрессирующее выпадение волос, ведущее к облысению.

Правильный уход за волосами заключается в следующем.

Кожу головы и волосы, которые загрязняются пылью, чешуйками отшелушившегося рогового слоя, пропитанными выделениями сальных и потовых желез, нужно периодически мыть водой с мылом. Намыливать голову нужно так, чтобы не только все волосы, но и кожа головы были покрыты мыльной пеной. Смыв мыльную пену, следует несколько раз ополоснуть голову.

В жесткой воде мыло плохо мылится и обычно остается на волосах в виде серовато-белого налета. Жесткую воду можно смягчить, прокипятив ее и добавив нашатырного спирта ($^1/_2$ чайной ложки на литр воды) или буры, или питьевой соды (1 чайная ложка на литр воды).

Для мытья волос с нормальной жирностью можно употреблять различные шампуни, туалетное мыло, а также семейное, банное, яичное, детское. Хозяйственное содержит много щелочи и может вызвать раздражение кожи на голове.

Для мытья **сухих волос** рекомендуется детское мыло, спермацетовое, яичное, а также «Красный мак». За сутки до мытья полезно втирать в кожу жиры. Можно пользоваться следующей смесью: 40 граммов касторового масла, 60 граммов вазелинового масла, 4—5 граммов керосина. Перед мытьем, чтобы удалить оставшиеся чешуйки (перхоть), следует прочесать волосы гребнем, между зубцами которого проложена вата.

Сухие волосы следует мыть теплой водой один раз в 3—4 недели. Их можно мыть и без мыла — желтками. Для этого два желтка размешивают в стакане теплой воды, затем процеживают и добавляют к литру теплой воды. После мытья этой водой волосы нужно тщательно прополоскать. Вместо мыла можно употреблять также кислое молоко. Для этой цели волосы и кожу головы обильно смазывают кислым молоком или простоквашей, через 5—10 минут их тщательно промывают теплой водой. От мытья кислым молоком волосы становятся мягкими, шелковистыми, блестящими. Для оживления волос хорошо их прополоскать раствором уксуса (1 столовая ложка на литр воды). Если после мытья появляется чувство стягивания кожи, нужно намочить кусок ваты в жидком подогретом масле (касторовое, прованское или очищенное подсолнечное) и слегка намаслить кожу головы и волос. Избыток масла нужно снять сухой ватой.

Лучший жир для волос — касторовое масло. Им целесообразно смазывать сухие волосы для сохранения блеска и эластичности. Для этого нужно заложить в зубцы гребня ватку, пропитать ее маслом, а затем расчесывать волосы, начиная с кон-

цов. Жир на волосах довольно быстро разлагается, поэтому рекомендуется это делать на ночь, а по утрам удалять остатки жира сухим полотенцем и марлей. Разложение жира можно предотвратить, прибавив к нему салициловый спирт (60—90 граммов касторового масла следует смешать с 20—40 граммами спирта).

Хорошее действие оказывает также репейное и растительное масла.

Для улучшения состояния сухих волос рекомендуется также в течение 4—6 недель втирать в кожу головы через день 2-процентную серную мазь: сера способствует формированию новых клеток надкожицы. Для этой же цели можно применять и 2—3-процентную белую ртутную мазь.

Для мытья **жирных волос** хорошо применять глицериновое, банное мыло, а зимой и осенью — борно-тимоловое, дегтярное или карболовое. Мыть жирные волосы надо горячей водой один раз в неделю.

Чрезмерно намыливать голову не рекомендуется: от этого волосы становятся более ломкими и быстрее расщепляются. Хорошо мыть волосы мыльной пеной. Жидкие мыла можно применять изредка — 1 раз в течение 4—6 недель. Частое употребление их может привести к пересушиванию волос.

При жирной перхоти можно перед мытьем втирать в кожу ватным тампоном раствор питьевой соды (1 чайную ложку на стакан кипяченой воды). Полезно также втирать простоквашу за 20—30 минут до мытья головы.

Жирные волосы можно мыть закваской из черного хлеба. Для этого 1 килограмм ржаного хлеба размешивают и заваривают горячей водой (1 литр), через 12 часов хлеб разминают, в кашицу добавляют 1 литр горячей воды, смесь тщательно размешивают и моют ею волосы, затем прочесывают сначала редким, а потом частым гребнем, после чего ополаскивают в чистой теплой воде.

Для мытья жирных волос можно применять смесь, которую легко приготовить в домашних условиях. К 7 стаканам теплой воды надо добавить 1 столовую ложку нашатырного спирта, 1 столовую ложку глицерина и $^1/_2$ чайной ложки питьевой соды. После мытья этой смесью волосы необходимо прополоскать раствором уксуса в воде (пропорция та же, что и при мытье сухих волос). После мытья волосы сушат, тщательно протерев их полотенцем. Жирные волосы рекомендуется протирать 2 раза в неделю 70-процентным спиртом, содержащим 0,25 процента тимола или 0,5 процента ментола, или 1 процент салициловой кислоты.

Полезно как для сухих, так и для жирных волос делать массаж головы. Он вызывает прилив крови к корням, чем усиливает питание волос и улучшает их рост. Массируют кончиками пяти пальцев обеих рук в течение 5 минут ежедневно, несильно нажимая на кожу.

Расчесывают волосы редкими гребнями или расческами из пластмассы (каждый член семьи — своими), держат их в безупречной чистоте. Короткие волосы начинают расчесывать от корня, а длинные — с концов. Гребень не только распутывает волосы, но и очищает их. Женщины, имеющие длинные волосы, должны тщательно расчесывать их. Хорошо после расчесывания гребнем разгладить волосы волосяной щеткой — это способствует равномерному распределению кожного сала. Место пробора нужно менять. Нельзя заплетать туго косу.

Широко распространено мнение, что стрижка и бритье головы укрепляют волосы. Это совершенно необоснованно. Частая стрижка, особенно наголо, или бритье головы расшатывают корни волос и усиливают их выпадение. Мужчинам достаточно подстригать волосы раз в 4—5 недель.

Нельзя часто делать горячую и особенно перманентную завивку, при которой применяются вещества, сильно высушивающие волосы и разрушающие их.

Поседение волос — явление вполне естественное в пожилом возрасте, оно вызвано потерей красящего вещества в волосах. Но иногда наступает внезапное поседение под влиянием нервных потрясений у людей молодого возраста.

Преждевременное поседение часто бывает обусловлено наследственным предрасположением.

При появлении седых волос нужно обратить внимание на укрепление организма в целом. Следует принимать пищу, богатую витаминами. Много витаминов содержится в моркови. Для лучшего усваивания моркови организмом необходимо предварительно съесть кусок хлеба, смазанный сливочным маслом, или 2—3 столовые ложки сметаны. Много витаминов содержится также в других овощах и фруктах.

Радикальных средств для предупреждения поседения нет. Изменить цвет волос можно только окрашиванием. Окрашивать волосы следует безвредными красками растительного происхождения — хной и басмой, настойкой ромашки, ревенем, отваром шелухи репчатого лука, настойкой из зеленой скорлупы грецких орехов.

Порошок хны или басмы разводят в кипятке и подогревают на малом огне в течение 5—10 минут, помешивая (до получения кашицы). Кашицу осторожно наносят на волосы щеточкой или кусочком марли. После этого на волосы накладывают вощаную бумагу и вату. Через 30 минут волосы промывают горячей водой. Для получения светлых тонов хну и басму смешивают в пропорции 1:2 и держат 30 минут, менее светлых — $1^1/_2$ часа. Для получения темных тонов хну и басму смешивают в пропорции 1:3 и держат 1—3 часа.

Наиболее простой метод окраски волос для блондинок — мытье настоем ромашки. Для приготовления настоя 100 граммов ромашки заваривают крутым кипятком ($^1/_2$ литра), настаивают в течение 30—40 минут, процеживают и добавляют 5 грам-

мов глицерина. Для получения более темного оттенка берут 150 граммов ромашки.

При окрашивании отваром шелухи лука получается желтоватый цвет волос. Берут 25—30 граммов шелухи, 1 стакан воды и кипятят в течение 10—20 минут, затем процеживают и добавляют глицерин из расчета 5 граммов на 100 граммов отвара. Этим раствором ежедневно смачивают волосы до получения нужного оттенка.

Для окраски волос ревенем 150 граммов ревеня (черенков) варят в белом виноградном вине ($^1/_2$ литра) до получения половинного объема, затем жидкость втирают в волосы. Ревень не является красителем, способным вызвать резкое изменение цвета волос. При длительном применении волосы у блондинок приобретают более светлый оттенок, делаются мягкими и блестящими.

Более быстрое посветление дает мытье волос 3-процентным раствором перекиси водорода. После тщательного мытья теплой водой с мылом и ополаскивания волосы смачивают перекисью водорода и оставляют на 10—15 минут, затем прополаскивают теплой водой с уксусом и высушивают. Повторять такую процедуру следует не чаще одного раза в месяц.

Настойка из зеленой скорлупы грецких орехов окрашивает волосы в каштановый цвет. Готовят настойку следующим образом: к 15 граммам размельченной скорлупы зеленых грецких орехов добавляют 50 граммов воды, 25 граммов жженых квасцов и 75 граммов прованского масла. Смеси дают постоять на легком огне 15 минут и затем кисточкой смазывают волосы. Держат смесь на волосах 40 минут, после чего волосы тщательно промывают в теплой воде и ополаскивают в воде с добавлением к ней уксуса (одна столовая ложка уксуса на литр теплой воды).

Таким же способом можно окрашивать волосы смесью из сока зеленой скорлупы грецких орехов (10 граммов) и 60-процентного спирта (90 граммов).

Промышленность выпускает специальные восстановители для окраски седых волос. После смазывания волос восстановителем для лучшего действия его рекомендуется завязать голову теплым платком.

Лицам, не прибегающим к окраске волос, можно посоветовать после мытья головы прополаскивать волосы в воде, подкрашенной синькой. Это придает волосам красивый серебристо-белый цвет.

Завивка волос. Многие делают искусственную завивку волос, так называемый перманент. Волосы при этом становятся пышными, и их можно укладывать. Перманент лучше делать через несколько дней после мытья головы, так как выделившаяся жировая смазка в этом случае несколько ослабляет вредное его влияние. Можно также перед завивкой слегка смазать концы волос вазелином. Перманент делает жирные волосы сухими, и

только спустя 3—4 месяца корни их вновь начинают покрываться жиром. Концы волос остаются всегда сухими и от этого секутся, обламываются. Чтобы предотвратить это, необходимо после мытья головы влажные концы волос смазывать репейным маслом.

Имея продолжительную завивку, женщина сама легко может сделать любую прическу, предварительно накрутив влажные волосы на крупные бигуди.

Чтобы завивка держалась дольше, хорошо смачивать волосы отваром льняного семени или жидкостью следующего состава: стакан воды, столовая ложка одеколона и 2 куска сахару. При тонких, ломких сухих волосах не рекомендуется пользоваться металлическими бигудями.

Хорошее состояние волос зависит не только от ухода за ними, но и от применения общегигиенических мер, укрепляющих организм.

ГИГИЕНА РУК

Руки чаще других органов соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они больше грязнятся и портятся. Помимо грязи и пыли, в бороздках и складках кожи рук, на сгибах пальцев и особенно под ногтями могут скапливаться микробы различных болезней. Вот почему следует всегда следить за чистотой рук и ногтей.

Руки надо обязательно мыть: вечером перед сном, утром после сна, перед каждым приемом пищи и всякий раз, как только кожа загрязнится. Лучше всего мыть руки теплой водой, так как при частом пользовании холодной водой кожа шелушится и делается жесткой.

Чтобы предохранить ногти от грязи во время работы (в поле, на огороде, при уборке квартиры), рекомендуется до начала работы поскрести кусочек мыла так, чтобы оно набилось под ногти, а после работы их хорошенько промыть щеткой.

Если предстоит долго работать на открытом воздухе или держать руки в воде, перед работой следует обязательно смазывать их жиром (свиным салом, вазелином).

Сухость рук усиливается от ветра, холода и жары. Во всех этих случаях нужно предохранять руки различными рукавицами или перчатками.

Когда руки делаются сухими, морщинистыми и шершавыми, их также смазывают жиром. Наиболее доступные средства — вазелин и глицерин. Их втирают в вымытую мокрую кожу. Хорошо действуют на кожу составы из 50 граммов глицерина, 5 граммов нашатырного спирта, 50 граммов воды. После втирания руки необходимо тщательно вытереть.

Если сухость рук не лечить, то на пальцах, преимущественно на суставах, могут появиться трещинки, часто очень болезненные. Это происходит большей частью зимой, после того как вымоют руки теплой водой и выходят на холод без перчаток.

Для лечения трещинок надо взять чистую тряпочку, пропитать ее любым жирным кремом или просто растительным маслом и привязать к ранкам; перевязку делают утром и вечером. Через 2—3 дня трещинки обычно исчезают.

Существует такое заболевание, как ломкость и хрупкость ногтей. Как правило, это происходит от слишком частого и продолжительного соприкосновения рук с мыльной водой или щелоком. В таких случаях следует или прекратить на время стирку в щелочной воде, или после стирки обязательно растирать руки и ногти уксусно-глицериновой смесью: 10—15 граммов столового уксуса, 20 граммов глицерина, 40 граммов водки. На ночь рекомендуется смазывать ногти жирным кремом, салом, растительным маслом.

Заботясь о красоте рук, необходимо ухаживать за ногтями. Они должны быть не очень короткими, полукруглой формы. Их ежедневно нужно мыть щеткой водой с мылом для удаления скопившейся под ними грязи.

Если женщина делает маникюр, то она должна заниматься этим регулярно (раз в неделю). Если этого не соблюдать, появляются болезненные, безобразящие руку заусеницы. Красить ногти желательно бледно-розовым, близким к естественному цвету ногтей лаком. Можно делать маникюр в домашних условиях. Для этого надо распарить пальцы рук в теплой мыльной воде и, отодвинув тонкой палочкой кожицу вокруг ногтя возможно ближе к его краям, осторожно срезать ее, после чего очистить и подрезать ногти и покрыть их лаком.

Чтобы сделать ногти гладкими и блестящими, некоторые женщины натирают их лимоном или уксусом. Это вредно для ногтей: они делаются сухими и хрупкими.

УХОД ЗА НОГАМИ

Летом необходимо мыть ноги каждый день теплой водой с мылом. Если на подошвах и на пятках кожа утолщается, ее следует растирать пемзой. Если это не помогает, нужно парить ноги в горячей мыльной воде, добавив чайную ложку соды на литр воды. После такой ванны толстую кожу соскабливают тупым концом ножа, смазывают подошвы ног и пятки вазелином или другим жиром и опять опускают в горячую воду на 15—20 минут, затем протирают пемзой. Очень хорошие результаты дают ежедневные ножные ванны и смазывание подошв и пяток 5-процентной салициловой мазью в течение 6—10 дней. По истечении этого срока надо опять сделать горячую ванну и поскоблить подошву.

Гораздо труднее удалить мозоли. Каждый день утром или вечером следует делать теплую ножную ванну. Если корни мозоли проросли неглубоко, мозоль сходит после нескольких ванн. Хорошо после ванны сделать накладку на мозоль из хлебного мякиша, смоченного в уксусе.

Застарелые мозоли можно вылечить, если в течение 6—7 дней прикладывать к ним кусочек горячей печеной луковицы, кружок лимонной корки или сырой натертый картофель. Делать это надо осторожно, так, чтобы мякиш хлеба, лук, лимон или сырой картофель прикрывали только поверхность мозоли, иначе можно вызвать раздражение здоровой кожи. Через 6—7 дней делают ванну и соскабливают мозоли.

При болезненных мозолях нужно пользоваться специальными мозольными кольцами. Если мозоль образовалась между пальцами, следует проложить между ними вату, обсыпанную таннином или квасцами.

Иногда из-за тесной обуви ноготь врастает в палец (чаще всего на большом пальце стопы). Это бывает и при неправильном срезании ногтя, главным образом углов его. Если ноготь врос, нужно тонкие полоски марли или кусочки ваты, пропитанные вазелином, растительным маслом и другими жирами, протолкнуть между кожей и ногтем по бокам его. Полоски марли или вату менять ежедневно.

Если вросший ноготь очень крепок и утолщен, следует соскоблить среднюю его часть. Ноготь, срастаясь по линии соскабливания, сжимается, и углы его отодвигаются.

Ноготь на большом пальце не следует обрезать по углам, а только сверху, так, чтобы он заканчивался прямой линией.

От чрезмерной потливости ног можно избавиться, если ежедневно мыть их теплой водой с мылом, менять чулки или носки, просушивать и проветривать обувь.

Тщательно вымытые ноги нужно вытирать насухо, особенно между пальцами. Для уменьшения потливости рекомендуется ежедневно обтирать кожу на подошвах и между пальцами 10-процентным раствором квасцов или туалетным уксусом, или одеколоном с водой и присыпать порошком. Состав порошка: 10 граммов квасцов и 15 граммов талька, или борная кислота и тальк по 10 граммов, или 1 грамм салициловой кислоты и 30 граммов талька. Можно также применять присыпку из равных частей уротропина и талька раз в 3—5 дней. Ее нужно всыпать в чулки, носки и обувь.

Хорошо дубят кожу и понижают потливость 5-процентный раствор формалина и 2-процентная настойка йода. Этими растворами можно протирать чистую, сухую кожу подошвы и пальцев. Чтобы избежать излишнего пересушивания, надо два раза в неделю втирать «Детский крем».

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Гигиене полости рта уделяли внимание еще в древности. Народы Закавказья и Средней Азии, например, чистили зубы и десны кожурой от плодов граната и молодого грецкого ореха. Уральцы и сибиряки, чтобы укрепить десны и очистить зубы, пользовались жевательной мастикой (серой), которую варили

из сосновой смолы. Во многих деревнях «отбеливали» зубы мелко растертой золой, солью, порошком из пемзы или липового угля.

Наиболее рациональными и широко распространенными во всех цивилизованных странах уже более столетия оказались специально изготовленные зубные порошки и пасты, содержащие в своей основе мел.

Почему необходимо регулярно чистить зубы?

В полости рта гнездится более ста видов микроорганизмов, которые быстро размножаются. Казалось бы, полость рта — постоянный очаг инфекции. Однако, к счастью, вредные (патогенные) и безвредные микроорганизмы, обитающие во рту, находятся между собой в состоянии так называемого биологического равновесия.

Но без постоянного тщательного ухода за полостью рта — особенно если у человека кариозные зубы или он перенес тяжелое общее заболевание — во рту создаются благоприятные условия для преобладания болезнетворных микробов. Инфекционные очаги появляются у корня кариозного зуба, в зубодесневых карманах, в миндалинах или в ранках и язвочках, возникающих от раздражения, вызываемого недоброкачественным протезом. Если вовремя не обратиться к врачу, воспалительный процесс может распространиться на весь организм. И тогда такое заболевание (стоматогенный сепсис) часто становится причиной болезни крови, а также сердца, легких, почек, суставов, нервов, кишечника.

Инфекционные очаги в околозубных тканях вызывают нередко воспалительные процессы в челюстях (остеомиелиты) и в окружающих мягких тканях лица и шеи (абсцессы и флегмоны). Такие гнойно-воспалительные процессы могут обезображивать лицо и даже стать причиной инвалидности.

Кажется, что может быть безобиднее крохотной язвочки, ранки или трещины на языке и губах? Однако, если такие ранки долго не заживают, а человек к тому же злоупотребляет курением, алкоголем, ест горячую пищу, обжигая слизистую оболочку,— эти язвочки могут оказаться причиной развития опухолей.

Уход за полостью рта надо начинать с первых же дней появления ребенка на свет. Для профилактики стоматитов у новорожденных, в том числе молочницы, мать должна перед кормлением обмывать околососковый кружок и сосок кипяченой водой. Ей необходимо также ежедневно менять лифчик и обмывать грудь водой с мылом.

Примерно с трех лет следует приучать малыша полоскать рот после еды. А когда он станет немного старше, подарите ему детскую зубную щетку и покажите, как ею пользоваться. С шести лет ребенок может чистить зубы «Детской» пастой. Делать это лучше по утрам, а после еды и вечером перед сном тщательно прополаскивать рот водой комнатной температуры.

Очень **полезен и массаж десен.** Чисто вымыв руки, указательным и большим пальцами как бы «отдаивают» десны — на верхней челюсти сверху вниз, на нижней — снизу вверх. Такой ежедневный массаж (в течение 2—3 минут) улучшает кровообращение в околозубных тканях, укрепляет десны.

Аналогичен уход за зубами и **у взрослых: чистка зубов утром, полоскание рта после еды и на ночь, массаж десен.**

Чем лучше пользоваться — зубным порошком или пастой? Порошок способствует более энергичной механической очистке зубов, а паста действует слабее, зато она удобней для пользования во время путешествий, походов, экспедиций.

Несколько слов о зубной щетке. Лучше, чтобы она была небольшого размера, тогда ею гораздо удобнее чистить зубы. Очень хороша щетка, у которой пучки щетины располагаются редко, а концы их срезаны конусом,— тогда легче прочищать межзубные промежутки.

Детям покупайте мягкие, взрослым — более жесткие щетки. Новые щетки тщательно промойте с мылом, а затем обдайте кипятком. Храните щетку в стакане, щетиной вверх. Следите, чтобы щетка постоянно была чистой и сухой.

Не следует чистить зубы несколько раз в день. Белизны этим не добьетесь, а вот стереть эмаль и повредить слизистую оболочку десны легко.

Чтобы не поранить межзубные сосочки, **не удаляйте застрявшие между зубами кусочки пищи иголками, шпильками, булавками.** Зубочистками пользуйтесь только из гусиных перьев, из пластмассы или дерева; концы их должны быть округлыми, чтобы не травмировать десны.

Берегите зубы от резких перепадов температуры. Нельзя, например, после мороженого сразу пить горячий чай или кофе: от такой смены температуры могут образоваться трещины в эмали, и зуб разрушится.

Следует **беречь зубы и от травм.** В стоматологическую клинику нередко попадают люди, повредившие зубы, пытаясь перекусить кость, орех. Даже привычка часто грызть семечки может привести к омертвлению пульпы зуба.

Туристам, альпинистам, людям, работающим на воздухе, особенно зимой и осенью в ветреную погоду, надо следить за губами — смазывать их гигиенической (бесцветной) губной помадой или любым животным жиром.

Если губы шелушатся, трескаются, отекают на холоде, если в полости рта появляются язвочки, ссадины, ранки, надо несколько раз в день тщательно промывать полость рта бледно-розовым раствором марганцовокислого калия или перекисью водорода и обратиться к врачу-стоматологу. Еще **более тщательно надо следить за полостью рта у лихорадящего больного** — ему следует протирать рот и язык ваткой, смоченной полупроцентным раствором (примерно четверть чайной ложки на стакан кипяченой воды) борной кислоты или разбавленным столовым

уксусом. Пересохшие от жары губы и язык смазывают каким-либо животным жиром.

Состояние полости рта и зубов во многом зависит от режима питания. Замечено, что у детей, употребляющих преимущественно мягкую и жидкую пищу, не требующую активных жевательных движений, челюсти развиваются неправильно, зубы становятся неустойчивыми.

После года ребенку следует давать в непротертом виде яблоки, морковь, репу, брюкву, которые хорошо очищают полость рта, укрепляют зубы и десны. Очень важно следить, чтобы в рационе ребенка всегда было молоко, избегать избытка сладостей.

Надо тщательно **пережевывать пищу и равномерно жевать на правой и на левой сторонах** — это способствует не только самоочищению полости рта, но и нормальному росту и развитию челюстей, правильному расположению зубов и формированию гармоничных черт лица.

Способствует сохранению зубов пища, богатая витаминами и минеральными солями. Старайтесь употреблять **больше сырых овощей и фруктов.** Зимой и ранней весной готовьте отвары из хвои, сушеного шиповника, салаты из квашеной капусты.

ГИГИЕНА МУЖЧИНЫ[1]

Трудно сказать, в силу каких заблуждений и предрассудков гигиена мужчины кажется многим гораздо менее важной, нежели гигиена женщины. Врачебный опыт свидетельствует, что даже вполне просвещенные люди не знают подчас об элементарных гигиенических правилах, которые обязан соблюдать мужчина.

Специфическая гигиена мужчины неотделима от общей гигиены — правильного образа жизни, рационального питания, занятий физкультурой и спортом.

Движение, физическая нагрузка совершенно необходимы мужчинам всех возрастов. В распорядок дня должны войти водные процедуры — душ, обливание, обтирание. Они закаляют, тонизируют, поддерживают хорошее гигиеническое состояние кожи.

Ежедневное мытье ног и смена носков обязательны. Мужчины носят обувь более массивную и закрытую, чем женщины, и ноги у них обычно больше потеют. Влажная кожа — благоприятная среда для размножения возбудителей грибкового заболевания кожи и ногтей — эпидермофитонов. Грибковое заболевание развивается чаще у людей, склонных к повышенной потливости и не соблюдающих правил гигиены.

Если профессия требует работы с загрязненными деталями или материалами, маслами, если приходится заниматься ре-

[1] Янушевский И. К., Жуков А. Н. Гигиена мужчины и гигиена бритья. «Здоровье».

монтом автомобиля, мотоцикла, работать на огороде,— надо пользоваться моющими пастами для рук, прекрасно удаляющими любую грязь.

Почти на всех предприятиях имеются душевые. Закончив смену, не забывайте принять душ. Это не только очистит кожу, но и снимет усталость, избавит от запаха пота.

Гигиенические требования к одежде мужчины не столь сложны. Напомним: рубашки из синтетических тканей предпочтительно стирать ежедневно, в крайнем случае — через день; не надо спать в том белье, которое вы носите днем.

Очень важным элементом утреннего туалета мужчин является бритье.

Иные мужчины считают его неприятной обязанностью, бреются редко и небрежно. Между тем ежедневное бритье — отличный массаж, предупреждающий появление складок и морщин, придающий коже эластичность.

Шелушение и раздражение кожи, порезы — удел тех, кто не соблюдает гигиену бритья. В чем же она заключается и с какого возраста следует начинать бриться? — спрашивают многие наши читатели.

Обычно у юноши в 16—17 лет на щеках, верхней губе и подбородке появляются лишь редкие и мягкие, так называемые пушковые волосы. Если регулярно сбривать их, это будет способствовать ускорению роста и увеличению жесткости волос. Советуем бриться примерно лет с 19—20.

Чисто выбривает хорошо направленная опасная или безопасная бритва, если перед этим обильно намылить кожу теплой мыльной пеной крема для бритья. Наиболее высоким качеством обладают такие мыльные кремы для бритья, как «Арома», «Каро», «Руслан», «Флорена».

Широкое признание получила электробритва. Она, в сущности, не бреет, а стрижет волосы, одновременно массируя кожу лица и шеи. Массаж электробритвой следует проводить мелкими круговыми движениями, слегка надавливая на кожу. Чтобы быстрее привыкнуть пользоваться электробритвой, а также избежать раздражение кожи, советуем перед бритьем протереть лицо лосьоном «Пингвин», тогда волосы становятся более жесткими и их легко удалить.

Бреясь, не натягивайте сильно кожу — это способствует ее растяжению и легкой ранимости, а также появлению мелких ссадин и порезов. Если вы все же порезались (даже если не очень сильно), смажьте ранку йодом или слегка протрите ее одеколоном или лосьоном.

После бритья людям, у которых кожа нормальная или жирная, необходимо умыться с туалетным мылом или протереть лицо лосьоном «Арктика», «Лимонный», «Огуречная жидкость», одеколоном.

Если кожа очень сухая, лучше пользоваться лосьоном «Лилия», «Ратмир», «Свежесть» или жидкостями «Розовая вода»,

«Туалетная вода». После этого надо смазать лицо тонким слоем «Крема после бритья с витамином Ф» или крема «Руслан».

Пудрой после бритья пользоваться не рекомендуется: она сушит сухую и засоряет поры жирной кожи.

Если на щеках, губах, подбородке или на шее появились родинки, бородавки, папилломы, сосудистые пятна, обратитесь к врачу-косметологу или дерматологу. Во время неосторожного бритья вы можете травмировать эти участки, вызвать кровотечение, а это, в свою очередь, иногда приводит к воспалению, требующему порой длительного лечения.

С возрастом кожа лица делается суше и тоньше. Для предупреждения старения кожи мужчинам полезно хотя бы один-два раза в неделю вечером нанести на виски, шею, участки кожи вокруг глаз и рта какой-либо питательный крем: «Лада», «Ромашка», «Филадерма», «Эмбрио».

Если кожа очень вялая, дряблая, советуем перед наложением крема сделать горячий компресс. Он усилит смягчающее и питательное действие крема. Салфетку или полотенце, сложенные в несколько слоев, смачивают в горячей воде, затем быстро отжимают и накладывают на 1—2 минуты на лицо, оставляя открытыми рот, нос. Эту процедуру повторяют два-три раза, после чего лицо просушивают и накладывают крем. Через час-полтора излишки крема снимают бумажной или марлевой салфеткой.

Надо бросить или хотя бы ограничить курение. Известно, что у курильщиков увядание кожи наступает быстрее, а на носу и щеках раньше появляются сосудистые прожилки (телеангиэктазии).

Решительно надо отказаться также и от чрезмерного употребления алкоголя: он приводит к быстрому старению организма, дряблости лица.

Мы, может быть, несколько отвлечемся от области сугубой гигиены, но хотелось бы сказать, что умение мужчины следить за собой отнюдь не равнозначно увлечению рубашками с рюшками, длинными прическами, перстнями, цепочками на шее. Наоборот! Подобные крайности моды производят неприятное впечатление своей неестественностью. В широком смысле слова их можно назвать и нездоровыми.

Было бы поспешным, конечно, ставить диагноз каждому юноше, одетому подобным образом, но все-таки следует знать, что стремление мужчины к женоподобности, и в частности к женскому стилю одежды, всегда было для врачей-психиатров сигналом неблагополучия, психической неполноценности. Зачем же принимать столь несвойственный мужчине облик?

Гигиена, здоровье, красота — понятия близкие. Для мужчины эта триада заключается в безукоризненной чистоплотности, хорошей спортивной форме, подтянутости. А вместе с внешними качествами неизменно приходят и внутренняя сдержанность, сила, мужественность.

ГИГИЕНА СНА[1]

Механизм сна, его физиологическую сущность впервые раскрыл академик И. П. Павлов. Он установил, что сон — это широко распространенное торможение, охватывающее все центры головного мозга. Во время сна расслабляются мышцы, дыхание становится реже, медленнее бьется сердце, снижается температура тела, кровяное давление, обмен веществ, словом, падает активность нервных центров, которые регулируют всю деятельность организма. Когда человек бодрствует, нервные клетки непрерывно работают, при этом значительно меняется их химический состав, истощаются энергетические ресурсы. И если бы не было сна — великого хранителя нашего организма, дающего передышку и восстанавливающего силы, нервные клетки быстро гибли бы, выходили из строя.

Молодые и здоровые люди редко жалуются на бессоницу — разве что во время болезни или в дни больших переживаний, волнений, переутомления. Но с возрастом у многих женщин и мужчин сон становится менее глубоким. Как ни удивительно, такая неприятность нередко случается и с людьми здоровыми, не страдающими особыми недугами. И случается потому, что люди эти .... просто не умеют хорошо спать.

Основа здорового сна — спокойствие нервной системы, которое обеспечивается правильным чередованием утомления и отдыха, иными словами, правильным режимом жизни. Привычка укладываться в постель всегда в одни и те же часы — вот самое верное средство укрепления сна. Не столь важно, когда вы ложитесь — в 10 или 11 часов. Важно, чтобы время это было постоянным, и тогда организм заранее «настраивается» на отдых, и вы будете крепко засыпать в любых условиях, даже если не все члены семьи ложатся одновременно и кому-то нужно еще поработать.

Первый предвестник расстройства сна — ранние пробуждения, когда вы ни с того ни с сего просыпаетесь в 4—5 часов утра и подолгу лежите без сна. Конечно, если очень огорчаться из-за этого или — что еще хуже — заняться в это время обдумыванием тревожных жизненных вопросов, читать или бродить по комнате, привычка просыпаться ни свет ни заря закрепится. Лучше попробуйте избавиться от нее в самом начале. Проснувшись, раскройтесь, слегка охладитесь — часто это помогает снова заснуть. Или подышите глубоко, ритмично, подражая дыханию спящего,— испытанное средство, вызывающее торможение нервных клеток. А главное, сосредоточьте свои мысли на чем-нибудь приятном, успокаивающем. И мысли эти успокоят и «убаюкают» вас.

А что советует «наука сна» человеку, который плохо засыпает с вечера? Прежде всего готовить себя ко сну заблаговре-

[1] Коларова З. Учитесь хорошо спать. «Работница».

[2] Ионкина С. Ф. Спать надо в ночном белье. «Здоровье».

менно, не откладывать на поздние часы, и тем более на ночь, ответственные дела, волнующие разговоры, трудную работу. Это, конечно, не всегда удается, и все-таки надо помнить, что «утро вечера мудренее». Со второй половины дня общая активность организма постепенно снижается, возбудимость мозговых клеток падает, потому-то не стоит засиживаться допоздна над книгами и чертежами. Кстати говоря, не думайте, что, заменив работу развлечениями, вы тем самым разгрузите свою нервную систему. Поздние киносеансы, телевизионные передачи, танцы, шумные компании — все это создает значительную нагрузку для мозга. И если сон и без того нарушен, надо избегать излишних возбуждений.

Ограничьте свои развлечения, побудьте вечером дома, а за полтора-два часа до сна выключите телевизор, повяжите, послушайте спокойную мелодичную музыку. Хорошо перед сном посидеть минут 10—15 при затемненном свете.

Некоторые не ложатся в постель без книжки и подолгу читают перед сном. Даже уверяют, что с книгой они быстрее засыпают. Конечно, немного почитать можно — у иных женщин, кстати говоря, другого времени на чтение не остается. Но именно немного — пока глаза не начнут слипаться. В этот момент откладывайте книгу и гасите свет. Не стоит бороться со сном, желая дочитать еще две-три странички,— это отодвигает наступающее торможение и способствует истощению нервных клеток. Совершенно недопустимо читать в постели серьезную статью, заучивать иностранные слова и т. д. В процессе такого чтения ваш мозг напряжен, по существу, вы работаете и, сами того не замечая, боретесь с сонным торможением. Если у вас нет другого времени для того, чтобы позаниматься, сделайте это не в постели, а за столом. Как бы долго вам ни пришлось засидеться, это менее вредно, чем «рабочее» чтение в постели. Вообще запомните: очень важно уберечь себя от пагубной привычки лежать в постели без сна, а тем более бороться со сном.

Чтобы ночной сон был полноценным, необходимы определенные гигиенические условия: свежий воздух, удобная кровать, тишина. Немаловажное значение имеет и белье, в котором мы спим.

Как известно, через кожные поры выделяются пот, сало, углекислота, а с поверхности самой кожи постепенно слущиваются роговые чешуйки. В течение дня нательное белье впитывает эти кожные выделения. Вот почему настоятельно рекомендуется перед сном сменить дневное белье на ночное.

В продажу поступает ночное белье из самых разнообразных материалов: хлопчатобумажное, льняное, ацетатное, капроновое, нейлоновое. Наиболее гигиенично белье из хлопка, льна, натурального шелка. Оно хорошо впитывает влагу, не препятствует испарению пота и доступу воздуха к коже. Можно пользоваться ночными рубашками и пижамами из синтетических тканей, если они не вызывают раздражения кожи.

Ночное белье (пижамы, рубашки) надо шить просторными, без тугих резинок и воротничков, чтобы оно не стесняло дыхания, не затрудняло движений.

При нормальной температуре в комнате (18—20 градусов) ночное белье может быть тонким и легким. Если же температура более низкая, рекомендуется теплое белье.

Ночные рубашки меняют не реже раза в неделю. Их не следует крахмалить, чтобы не ухудшить воздухопроницаемость и гигроскопичность тканей.

Пижама, в которой спят, не домашний костюм; в ней не полагаетсь ходить по квартире, выполнять домашнюю работу. Проветрив утром, ночное белье складывают и надевают только на ночь.

Иные молодые девушки и женщины не снимают на ночь бюстгальтер. Этого делать не следует. Бюстгальтер, стягивает грудную клетку, нарушает кровообращение и значительно затрудняет дыхание.

И последнее: часто спрашивают, полезно ли спать вовсе без белья. Безусловно, да, если позволяют условия. В таких случаях отдых бывает наиболее полноценным.

И в конце приведем несколько советов.[1]

*Свежий воздух нужен не только нашим легким, но и коже. На ночь обязательно вымойтесь и, как бы ни было поздно, не оставляйте на лице косметику.

* Если не хотите, чтобы у вас появился второй подбородок, постарайтесь отвыкнуть от слишком высокой подушки.

* Женщинам, которые в течение дня много ходят или стоят, рекомендуется спать на плоской подушке и подложить что-нибудь под ноги, чтобы они были немного выше головы. Ноги хорошо отдохнут, а мозг обильнее снабжается кровью.

* Старайтесь привыкнуть спать на животе: это полезно для позвоночника.

* Перед сном, а также утром, едва поднявшись с постели, откройте окно или форточку и сделайте десяток очень глубоких затяжных вдохов и выдохов — это прекрасная «зарядка» для нервных клеток.

* У вас пониженное давление, и по утрам вы неважно себя чувствуете? Попробуйте, проснувшись, сразу же выпить маленькими глотками стакан горячего чаю с лимоном и ложечкой меда — и вы быстрее стряхнете с себя сонное оцепенение.

* Утром не стелите постель сразу же после того, как встали,— дайте ей минут десять проветриться при открытом окне.

* Раз в неделю слегка выбейте подушки, хорошенько встряхните одеяла. Простыни встряхивайте ежедневно.

* Многие хозяйки убеждены, что перины и подушки нужно время от времени выносить на солнце и сильно выбивать Не делайте этого. От солнца перья становятся ломкими. А усиленное

---

[1] Советы «Работницы».

выбивание приведет к тому, что ткань наперника станет пропускать перья и они вылезут наружу.

* Матрацы, проветрив, почистите щеткой или пылесосом. Выбивать их нельзя: так вы только разгоните пыль и к тому же повредите обивку.

* Поролоновые матрацы гигиеничны и не нуждаются в особом проветривании и чистке. Пятна на них удаляются синтетическими моющими средствами. Учтите, что поролон не переносит солнца.

* Стеганые одеяла слегка чистите мягкой щеткой, а грязные лучше отдать в химчистку. Пуховые одеяла время от времени проветривайте, а швы очищайте мягкой щеткой. Не пользуйтесь пылесосом: он может высосать легкие пушинки через наперник. Дырки в наперникe лучше не зашивать (в проколы, оставленные иглой, будет вылезать пух), а заклеивать лейкопластырем.

БАНЯ... НУЖНА ЛИ ОНА СЕГОДНЯ?[1]

«Изгоняю боль, грусть» — так переводится греческое слово, от которого происходит наше — «баня». Такое толкование может показаться несколько странным современному человеку, для которого баня — прежде всего средство поддержания чистоты кожи. Однако в античный период бани служили не только для омовений, но были и местом отдыха, встреч, приятных дружеских бесед.

Испокон веков славилась русская баня. Она считалась источником бодрости и в какой-то степени «лечебным средством». И ныне еще бытует старая пословица: «Баня парит, баня правит, баня все поправит».

...Откроем дверь и войдем в парную. Поначалу от сильного жара перехватит дыхание, но спустя минуту теплота становится приятной, и появляется желание подняться повыше — на полок, откуда слышится покрякивание любителей похлестаться душистым березовым веником. Не каждый новичок выдержит это пекло; для бывалого же парильщика нет, кажется, большего наслаждения.

Что же в эти минуты происходит в организме? Расширяются сосуды, усиливается кровообращение, увеличивается частота сердечных сокращений. Начинается интенсивное потоотделение, увеличивается потребление кислорода и выделение углекислого газа. В результате регулярного посещения бани повышается сопротивляемость к различным простудным заболеваниям, организм закаляется.

Как известно, активизация деятельности потовых и сальных желез способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ и прекрасному очищению кожи.

---

[1] Кафаров Н. А., Решетников Г. С. «Здоровье».

Усиление деятельности сердца и легких под влиянием банных процедур, по мнению некоторых исследователей, оказывает тренирующее воздействие на эти органы и тем самым способствует развитию такого ценного физического качества, как выносливость.

Состояние утомления сопровождается ухудшением способности мышц расслабляться и накоплением в них продуктов обмена веществ, в частности молочной кислоты.

А пребывание в парной помогает эффективному расслаблению мускулатуры. Как установлено последними исследованиями, высокая температура бани обусловливает уменьшение количества молочной кислоты в мышцах. Этим-то в значительной степени и объясняется быстрое восстановление работоспособности.

Итак, есть много доказательств благотворного влияния бани на человека. Но, как известно, и необходимая пища может принести вред, если принимать ее в избыточном количестве. Это полностью справедливо в отношении бани. Поэтому не советуем париться чаще одного-двух раз в неделю даже заядлым любителям.

Особенно осторожны должны быть люди пожилые — больше десяти минут им вообще не рекомендуется находиться в парильне. Правда, среди постоянных посетителей бани обязательно найдутся особые любители, которые будут доказывать, что, дескать, это перестраховка, что они привыкли париться подолгу и при этом прекрасно себя чувствуют. Действительно, люди по-разному реагируют на действие горячего влажного воздуха, но подобные примеры не могут служить основанием для общих выводов.

Несколько советов начинающим «парильщикам». Перед посещением парильни не мочите голову. Сухие волосы хорошо предохраняют ее от перегревания, улучшают субъективное ощущение высокой температуры. Некоторые любители париться надевают шерстяную или фетровую шапочку и время от времени смачивают ее холодной водой. И правильно делают.

В парильное отделение не разрешается входить намыленными, а тем более мыться там с мылом. А взяли ли вы с собой березовый веник? Березовые листья наполняют парильню приятным ароматом: «обработка» тела веником оказывает массирующее действие, усиливает влияние горячего пара.

Некоторые спрашивают: разумно ли принять холодный душ или облиться после парильни холодной водой? Это — эффективное средство закаливания. Однако, как и в любом другом виде закаливания, важен принцип постепенности. Новичок не должен брать пример с тех «парильщиков», которые, спустившись с полка, выливают на себя несколько шаек ледяной воды. Сначала ограничьтесь душем комнатной температуры, потом прохладным. В дальнейшем температуру воды можно постепенно понижать. Но это вовсе не обязательно. Прохладная вода достаточно

контрастна с температурой парильни и тоже дает закаливающий эффект.

Не следует обливаться холодной водой, а также пить ее сразу же после парильни тем, кто хочет избавиться от лишнего веса. При попадании холодной воды на кожу или в пищевод потоотделение, которое могло бы интенсивно продолжаться еще некоторое время, рефлекторно прекращается.

Тучных людей после бани обычно тянет поесть и попить вволю. Надо преодолеть это желание. Утолить жажду можно, полоща рот прохладной водой, а пить надо понемногу маленькими глотками. Постарайтесь, чтобы калорийность пищи в «банный день» не превышала обычной. Хочется напомнить не только полным людям, но и вообще всем посетителям бани, что идти туда не следует ни вскоре после обильной еды, ни тем более натощак.

Всем ли можно париться? Нет! Эта процедура противопоказана при ряде заболеваний и даже при легких недомоганиях, сопровождающихся небольшим повышением температуры. Нельзя посещать парильню беременным женщинам и маленьким детям.

Последнее время во многих странах мира растет популярность так называемой суховоздушной бани. Поскольку она с давних пор чрезвычайно широко распространена в Финляндии, ее часто называют финским словом «сауна».

Отличительные черты сауны — высокая температура и низкая влажность. В русской парной бане температура воздуха в парильне колеблется между 45 и 60 градусами, а относительная влажность доходит до 80—100 процентов. В сауне температура значительно выше — от 70 до 100—110 градусов, влажность же не превышает 20 процентов. Вот почему в сауне даже стоградусная температура переносится сравнительно легко и опасность перегревания организма намного меньше.

Нельзя не отметить, что сравнительно недавно в печати промелькнуло сообщение о том, что финский медик профессор Х. Тэйр высказался против сауны, которая якобы может способствовать возникновению онкологических заболеваний. Однако, как указывает сам Х. Тэйр, его предположение относится лишь к распространенному среди финнов увлечению излишне высокой температурой сауны.

Источником тепла как в финской сауне, так и в русской парной бане, служит печь-каменка, на раскаленные камни которой наливают воду. Секрет низкой влажности сауны в том, что в ней еще до заливания воды создают высокую температуру. А чем выше температура, тем меньше полученный пар насыщает воздух парильни. Конечно, влажность зависит и от общего количества налитой в каменку воды. Важную роль играет материал, из которого сделаны стены бани: каменную баню согреть труднее, чем деревянную.

Если все это учитывать, то и в русской бане (мы имеем в виду небольшие сельские бани, распространенные в некоторых районах нашей страны) можно создать подобие микроклимата сауны. Что касается больших общественных бань, то наиболее сухой воздух в их парильнях бывает утром.

АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ

Алкоголь. Мы считаем обычным явлением, когда человек со своими горестями обращается к помощи коллектива, к друзьям, к товарищам по работе. Общественное мнение — огромная сила. Грозным оружием является оно и в борьбе с алкоголизмом. Известно немало случаев, когда именно под влиянием общественности, друзей человек избавлялся от этой пагубной привычки.

Не потакать пьянству, а противодействовать ему — это задача каждого из нас. Но здесь, как всегда и во всем, где речь идет о личности, необходим индивидуальный подход.

Борьба с алкоголизмом особенно сложна потому, что приходится восставать против сохранившихся еще дурных обычаев отмечать обильными «возлияниями» праздник, знаменательную дату, семейное торжество, против «обмывания» покупки, окончания или начала дела, против вредного и фальшивого «молодечества», которое некоторые юноши видят в умении поглощать как можно больше водки.

А ведь любое торжество, любая встреча могут быть веселыми и без нее, не говоря, уже о том, что заздравный тост можно произнести и с бокалом легкого виноградного вина.

Наверное, нет такого юноши, которому водка понравилась бы с первого раза. Чаще всего только настойчивые уговоры более «искушенных» друзей, их насмешки вынуждают его, преодолев естественное отвращение, проглотить злополучную рюмку.

Вред от алкоголя зависит от его концентрации — крепости напитка — и от принятого количества. Особенно пагубно влияет он на организм детей, женщин и больных. Сильный здоровый организм взрослого мужчины значительно дольше сопротивляется вредному действию, и многие из этого делают неправильный вывод, считая, что для таких людей рюмка-другая даже полезна. Это в корне неверно, не зря народная пословица гласит: «Нет такого молодца, который поборол бы винца».

Женщины и дети при систематическом употреблении спиртных напитков алкоголиками могут стать через год, тогда как у взрослых мужчин признаки этой болезни (при постоянном употреблении алкоголя) начинают проявляться обычно через несколько лет.

Многие выпивают «с устатка» после работы или «с мороза» (когда заметно озябли). Это вошло в привычку потому, что алкоголь в первые минуты после употребления снижает чувство

усталости, однако затем она проявляется с новой силой. Характерно, что, выпив, уставший человек даже после длительного сна встает неотдохнувшим.

Обманчиво и чувство тепла, вызванное алкоголем. Особенно опасно пить перед выходом на мороз на длительное время. Чувство такой «теплоты» часто приводит к обмораживанию.

Бытует и такое мнение, что водка повышает аппетит. В действительности все наоборот. Алкоголь не только понижает аппетит (пьяницы почти не едят после выпивки), но и снижает переваривающие способности желудочного сока.

Заболевания на почве злоупотребления алкоголем разнообразны. Наиболее вредное влияние он оказывает на нервную систему и психику. У человека меняется к худшему характер, усиливается раздражительность, возникают судорожные припадки, дрожание рук, отключение или помутнение сознания. Нередко алкоголизм приводит к белой горячке или алкогольному слабоумию.

Систематическое употребление алкоголя часто является первопричиной серьезных заболеваний внутренних органов, чаще всего — желудка, несколько в меньшей степени кишечника и почек. На почве злоупотребления алкоголем возникают такие тяжелые заболевания, как цирроз печени, злокачественные опухоли ряда органов, туберкулез, гипертония и многие другие. Организм алкоголика ослаблен и чаще подвергается всевозможным инфекционным заболеваниям.

Особенно непоправимый вред алкоголь наносит сердечно-сосудистой системе, снижая ее жизнедеятельность и вызывая преждевременное старение всего организма.

Хотя алкоголизм как болезнь не передается по наследству, однако приводит к рождению неполноценных детей.

Следует помнить и то, что алкоголь наносит большой социальный и экономический вред обществу: 80% всех прогулов падает на пьяниц или лиц, выпивших «лишнее». Трудоспособность алкоголиков значительно ниже непьющих, они делают в 5—10 раз больше брака. Более половины производственных аварий лежит на совести пьяниц. Почти в 10 раз чаще случаются травмы с пьяницами и лицами, находящимися «под хмельком».

Установлено, что даже малые дозы алкоголя заметно снижают зрение, слух, реакцию. Это особенно опасно в наш век больших скоростей и большого разнообразия транспортных средств: 40—50 процентов всех уличных аварий связано с алкоголем.

Систематическое пьянство почти всегда ведет к хулиганству и воровству, не случайно более половины преступлений совершают в пьяном виде.

Не потакайте пьянству, ограждайте от него ваших детей, подростков и юношей, ваш дом, вашу семью, семью и дом ваших друзей, соседей, товарищей по работе.

Курение.[1] Как известно, вопросами охраны внешней среды ныне занимаются не только ученые, но и правительства многих стран, различные общественные организации, ведомства. Все больше внимания уделяется и охране микросреды человека. За свежий воздух, за поддержание определенной температуры в бытовых и общественных помещениях ратуют не только гигиенисты. А то, что курение — один из источников загрязнения воздуха, ни у кого не вызывает сомнения.

Более того, систематическое курение ведет к преждевременной старости, усугубляет течение многих заболеваний. Оно способствует развитию бронхита и эмфиземы легких, язвы желудка, не говоря уже о раке легкого, полости рта, гортани и пищевода.

«Табачные недуги» подстерегают, к сожалению, не только самих рабов папиросы или сигареты. Вольно или невольно курящие люди подрывают здоровье некурящих. Если, скажем, в закрытом помещении выкуривают 10 сигарет, то находящийся здесь некурящий человек вдыхает количество дыма, равное выкуриванию одной сигареты.

Исследователи особо подчеркивают: курящие беременные — настоящие отравительницы своих будущих наследников; у детей, родители которых курят, больше шансов стать жертвами болезней легких или дыхательных путей.

Стоит, думается, напомнить и о «побочных радостях» курения. Казалось бы, аккуратный человек? Но почему он небрежно сбрасывает пепел куда попало? А перед тем, как сесть в трамвай, троллейбус, автобус, беззастенчиво швыряет спички и окурки на тротуар и мостовую? Да и сами шоферы, увы, ничтоже сумняшеся, засоряют «отходами» от курения проезжую часть улицы.

Наш глаз равнодушно скользит поверх примелькавшегося плаката «Курение — причина пожара». Однако по вине курящих, особенно нетрезвых, действительно часто возникают пожары, приносящие огромный материальный ущерб, а порой и человеческие жертвы.

В нашей стране осуществляется строительство высокоэффективных сооружений по очистке промышленных выбросов, разрабатываются ГОСТы, ограничивающие содержание вредных веществ в выхлопных газах автомобилей. Очищению атмосферного воздуха способствуют оптимальные архитектурно-планировочные решения при строительстве заводов, фабрик, крупных гаражей. Однако общество, как ни странно, весьма терпимо по отношению к «небокоптителям». Редко, весьма редко останавливают в учреждении тех, кто курит на своем рабочем месте, редко делают замечания юнцам, гордо шагающим по улице с

---

[1] Заседателев Б. Б., Морозов В. М. Борьба с курением — проблема общественная. «Здоровье», 1977, № 3.

сигаретой в зубах. Почему-то считается бестактностью одернуть молодую мать, курящую в присутствии малыша.

Противники курения возмущаются такой терпимостью. Некоторые считают, что в моде на курение среди молодежи повинны фильмы и телепостановки, положительные персонажи которых беспрерывно дымят сигаретой.

Нередко спрашивают, что, как и сколько курить, дабы нанести минимум вреда организму. Одни считают, что влияние никотина будет сведено до минимума, если предпочесть сигареты с бумажным фильтром. Другие восхваляют антиникотиновую вату, третьи убеждают не затягиваться во время курения. Появились даже своеобразные защитники старины, пропагандирующие нюхательный табак или... кальян.

Чем гадать, какое из зол меньше, лучше попытаться его пресечь.

Бросить курить сможет каждый, кто этого действительно захочет. Но захочет по-настоящему. Заядлым курильщикам поможет психоневролог. Правда, арсенал лечебных средств против курения, к сожалению, пока небогат, но лобелин и табекс, принимаемые в строгом соответствии с назначениями врача, свое дело сделают.

Неплохо зарекомендовал себя и метод психотерапии, проводимый врачами сочинских санаториев. Вообще хочется подчеркнуть: медики этого города-курорта небезуспешно стремятся установить в Сочи «безникотиновый режим», выработать и у отдыхающих и у местных жителей психологический настрой нетерпимости к курению.

И в других городах на некоторых предприятиях и в учреждениях пытаются изживать эту вредную привычку. «На миру» это действительно легче, чем в одиночку. Чтобы покончить с курением, все средства хороши — от игры в «переходящий штраф» и карикатур в стенгазете до воспитательных и административных мер. При входе в некоторые рестораны и кафе нередко можно увидеть надпись: «У нас не курят!»

В последнее время в нашей прессе все чаще сообщается об активной борьбе с курением в разных странах. Так, в Швеции, например, в 1971 году была разработана двадцатипятилетняя программа, основная цель которой добиться, чтобы поколение, родившееся в 1975 году и позднее, стало некурящим. В Норвегии была запрещена реклама табачных изделий. В Японии развернута кампания по лечению курильщиков, в США установлены штрафы за курение в лифте и т. п. Трудно предсказать, чем все эти попытки кончатся, но, конечно, похвально уже само желание победить «никотиновую чуму».

Возможно, возникнет вопрос, почему нет таких запретов в нашей стране. Да просто, потому что в СССР подобные меры давным-давно существуют! У нас, к примеру, вообще не рекламируются табачные изделия, а их продажа несовершеннолетним запрещена. Если в очень многих странах посетители куль-

турно-зрелищных учреждений спокойно дымят сигаретами даже в залах, то в наших театрах, кино, концертных залах и клубах курить можно лишь в специально отведенных помещениях. У нас запрещается курить в метро, трамвае, автобусе, троллейбусе. Распоряжением Министерства путей сообщения СССР от 31 мая 1976 года курение разрешается в пассажирских вагонах местных и дальних поездов только в малом коридоре с некотловой стороны.

Правилами внутреннего трудового распорядка не разрешается курить на рабочих местах в поликлиниках и больницах, в цехах предприятий, в учреждениях.

Не станем продолжать список запретов. Он обоснован и длинен. Дело общественности следить за его выполнением, а при злостном нарушении не возбраняется прибегнуть к помощи администрации и даже милиции. Если будет создано непримиримое отношение к табаку, то от курения откажутся миллионы людей.

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Ежедневно, регулярно, всю жизнь[1]. Освобождение человека от тяжелого физического труда, автоматизация производства, развитие средств транспорта, комфорт в повседневной жизни — явления и в социальном и в экономическом отношении положительные. Но сегодня медицина располагает данными, свидетельствующими об отрицательном влиянии на здоровье ограниченной физической активности — гиподинамии.

«Малые формы» физкультуры обладают большим оздоровительным эффектом, который основан на постепенном накоплении положительных изменений в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах организма. В этом можно убедиться, поинтересовавшись самочувствием тех, кто занимается гимнастикой ежедневно, с такой же обязательностью, с какой, допустим, умывается и чистит зубы.

Занятия разными видами физкультуры следует включать в режим дня и использовать их с учетом функциональных возможностей своего организма.

Назначение *утренней гигиенической гимнастики* — зарядки — облегчить переход от ночного отдыха к труду, настроить человека на предстоящую работу. Зарядка активизирует дыхание и кровообращение, устраняет застойные явления в мягких тканях и внутренних органах. Упражнения оказывают благоприятное действие на мускулатуру кишечника, возбуждая его перистальтику. Вместе с тем зарядка дисциплинирует волю, повышает активность, рождает положительные эмоции. Оздоровительный эффект утренней гимнастики значительно повышается,

[1] Крячко И. А. Ежедневно, регулярно, всю жизнь... «Здоровье», 1973, № 10.

если ее сочетать с водными процедурами и самомассажем — растиранием тела.

Ежедневный комплекс включает в себя 10—12 упражнений, рассчитанных на равномерную работу основных мышечных групп рук, ног, туловища. Потягивания способствуют выпрямлению позвоночника, формированию правильной осанки. Наклоны вперед, в стороны, назад укрепляют мышцы туловища и увеличивают подвижность позвоночника. Подскоки или бег на месте тренируют сердечно-сосудистую систему. Заканчивается зарядка медленной ходьбой на месте с глубоким ритмичным дыханием через нос и несколькими дыхательными упражнениями.

Длительность утренней гимнастики—15—20 минут, включая водную процедуру.

Людям физически крепким полезны упражнения с гантелями, эспандером, скакалкой. Тем же, кому почему-либо трудно выполнять даже обычный комплекс, можно рекомендовать утренние пешеходные прогулки.

Пешеходная прогулка (ходьба) — хорошее средство тренировки сердечной мышцы и легких. Эта форма активного отдыха особенно полезна для тех, кто занимается умственным трудом. Старайтесь выработать такой темп ходьбы, чтобы делать за минуту 60—80 шагов, а через 2—3 месяца тренировки—80—100 шагов. Держитесь прямо, дышите глубоко и ритмично: на 2—3 шага — вдох, на 3—4 шага — выдох, по возможности через нос. Во время подъемов не разговаривайте.

Начав примерно с километра, постепенно увеличивайте дистанцию, насколько позволяет вам степень тренированности, чтобы ваш маршрут доходил до 3—5 километров. Прогулки наиболее приятны по утрам, но полезно гулять и перед сном. Приучите себя ходить пешком на работу и с работы хотя бы часть пути.

Вечерняя гимнастика или прогулка как бы венчают трудовой день, способствуя разрядке нервно-психического напряжения и подготавливая организм ко сну. Вечером гимнастические упражнения или ходьбу следует выполнять в медленном темпе. Дыхание глубокое, ритмичное.

Продолжительность вечерней гимнастики —10—15 минут, а прогулки — до получаса. Перед сном обмойте ноги. Полезен и самомассаж ног по направлению от стоп к тазобедренным суставам. В особенности рекомендуется он больным, страдающим хронической сердечно-легочной недостаточностью.

Физкультура, двигательная активность должны органически входить и в режим выходного дня. В субботу и воскресенье старайтесь предпринимать загородные прогулки пешком, на лыжах, на велосипедах, байдарках. Можно рекомендовать также плавание, греблю, рыбную ловлю, ручные игры с мячом.

Те, кого «малые формы» физкультуры не удовлетворяют, могут выбрать себе любой из видов спорта и заниматься по два

раза в неделю в группе здоровья или в секции общей физической подготовки.

При самостоятельных занятиях физкультурой главное — дозировка нагрузки. Определить свою «дозу» поможет самоконтроль за самочувствием. Ощущение бодрости, прилива сил, иногда небольшой, но, в общем, приятной усталости — показатель того, что вы хорошо переносите физическую нагрузку. А вот появление длительной одышки, сильного сердцебиения, боль или неприятные ощущения в области сердца — свидетельство передозировки.

Частота пульса после занятий не должна превышать 110—120 ударов, а дыхания—20—25 раз в минуту, причем через 5—6, а самое большое через 10 минут показатели пульса и дыхания должны возвратиться к норме.

Активный режим — верное средство против гиподинамии. Еще Аристотель заметил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Помните: движение — это жизнь!

Спорт и спортивные игры. Неуклонное повышение материального благосостояния и культурного уровня советских людей создает исключительно благоприятные условия для использования всех достижений в области физической культуры и спорта. Приобрели новый смысл и значение понятия о правильном образе жизни, рациональном двигательном режиме человека. В наши дни занятия спортом становятся подлинно массовым явлением.

Рыбная ловля, пешеходные прогулки за город, катание на коньках, лыжах, езда на велосипеде, гребля на прогулочных лодках, различные спортивные игры (волейбол, футбол, теннис, баскетбол и т. д.) имеют большое оздоровительное значение. В выборе тех или иных форм занятий физическими упражнениями следует учитывать личные наклонности, состояние здоровья и физической подготовленности.

Зачастую еще можно услышать, что физическая культура и спорт необходимы человеку лишь в той мере, в какой они дают необходимую нагрузку важнейшим функциональным системам его организма, иными словами,— что необходимость в физических упражнениях возникает лишь тогда, когда организм «недогружен» мышечной деятельностью. Это в корне неверно. *Физические упражнения можно рассматривать как средство отдыха от предшествующей деятельности.*

Активный отдых, во-первых, стимулирует восстановление работоспособности, во-вторых (что очень важно), снижает величину общей нагрузки на организм.

Однако следует помнить, что преимущество активного отдыха проявляется лишь тогда, когда организм не дошел до стадии крайне глубокого утомления, нарушающего нормальное функциональное состояние. Если же вместо полного покоя че-

ловеку, уставшему от тяжелого труда, дать физические упражнения, то эффект от такой «активизации отдыха» будет лишь отрицательным.

Разумно используемый активный отдых необходим абсолютно всем — и учащимся, и работающим, и пенсионерам, утомляющимся от многочисленных домашних забот.

Как выбрать вид спорта, найти любимую игру? Самый лучший способ — все попробовать самому. Прыгайте, бегайте, гоняйте мяч или шайбу, и со временем у вас появится естественная тяга только к определенным видам спорта и игр. Но если вы и не найдете своего «конька», не огорчайтесь. Ведь чем больше число игр в вашем арсенале, тем лучше. Лучше потому, что вы равномерно развиваете все группы мышц, во-первых, и, во-вторых, у вас всегда больше возможностей для занятий физическими упражнениями.

Из зимних видов спорта самый распространенный, самый доступный и самый массовый — лыжи. Вот что пишет профессор И. Яблонский о лыжах[1].

По своему положительному воздействию на физическое развитие, на работоспособность и на настроение лыжный спорт по праву смело можно поставить в первый ряд среди других видов физической культуры и спорта.

Если ходить на лыжах систематически, то разносторонне и пропорционально развивается мышечная система, особенно мышцы ног, плечевого пояса, брюшного пресса. Активизируется обмен веществ в организме.

Многосторонняя мышечная деятельность улучшает кровообращение. Работающие мышцы, «массируя» сосуды, облегчают передвижение крови. В ткани поступает больше кислорода, лыжник дышит глубоко и легко.

Ходьба на лыжах — это всегда немалые энергетические затраты: за час — до 500—900 калорий. Разумеется, они разные в зависимости от рельефа местности, погоды, состояния снежного покрова, скорости передвижения, способа ходьбы, степени подготовленности лыжника. Если, допустим, расход энергии при ходьбе на лыжах по ровной местности принять за 100 процентов, то при отлогом спуске он равняется 34, при крутом спуске с поворотами и торможениями—143, при подъеме же средней крутизны—217 процентам. Новички обычно тратят энергии на 50 процентов больше, чем хорошо тренированные спортсмены.

При ходьбе в спокойном темпе по ровной местности потребление кислорода в минуту составляет 1,93 литра, а при ходьбе по пересеченной местности—3 литра.

Участие в работе большого количества мышц приводит к расширению их капилляров. При этом сопротивление току крови в капиллярном русле невелико, работа сердца облегчена.

---

[1] Яблонский И. М. Становитесь на лыжи. «Здоровье», 1975, № 1.

Час-другой, проведенный на снежных полянах или в лесу,— и, кажется, отступили тревоги и заботы. Человек весь во власти простора, красоты, беспричинной радости. Как же не омрачить лыжную прогулку? Не простудиться, не обморозиться? Такая опасность подстерегает, как ни странно, прежде всего тех, кто излишне тепло оделся. Одежда у лыжника должна быть легкая, не стесняющая движений, не затрудняющая кровообращения. На трикотажное белье лучше всего надеть шерстяной костюм, а если погода ветреная, то поверх фуфайки или свитера еще и рубашку либо куртку.

Обувь необходима такая, чтобы можно было надеть лишнюю пару носков, желательно шерстяных. Если вы предпочитаете пользоваться портянками, намотайте их аккуратно, чтобы не было грубых складок.

Головной убор — немаловажная деталь туалета лыжника. Желательна не меховая, а шерстяная шапочка с наушниками; кожаные или брезентовые рукавицы с теплым вкладышем хорошо предохраняют руки. В яркий солнечный день не забудьте о защитных очках.

Тем, кто недостаточно закален или чья кожа особенно подвержена обморожению, есть смысл принять дополнительные меры предосторожности. Пользоваться вазелином нельзя. Перед выходом на воздух можно слегка смазать нос, щеки, уши, подбородок любым животным несоленым жиром. Это делают не только в сильный мороз: обморожения не исключены даже при 2—6 градусах ниже нуля, особенно если сыро.

Обморожение начинается обычно с пощипывания, покалывания; кожа бледнеет, утрачивает чувствительность, а лыжник может не обратить на это внимания. Если же немедленно хорошенько растереть побелевшее место, восстанавливается нормальное кровообращение и обморожения легко избежать. Растирать надо энергично до покраснения кожи и восстановления ее чувствительности. Не пользуйтесь при этом грубой материей или, как делают многие, снегом: так недолго поранить кожу и, чего доброго, внести инфекцию. Лучше растереть кожу пальцами и затем смазать ее животным жиром.

На этом месте иной раз в течение нескольких дней остается припухлость, а иногда и синюшная окраска. При более сильном обморожении могут образоваться наполненные жидкостью пузыри. В таких случаях надо непременно обратиться к врачу.

Другой вид зимнего спорта — коньки. Но в виду ограниченности ледяных покрытий в сельской местности он менее распространен. К тому же следует отметить, что катание на коньках в пожилом возрасте небезопасно.

Бег[1] — наиболее доступный и эффективный вид физических упражнений. Регулярные и продолжительные занятия бегом

---

[1] Материал подготовлен М. Гриненко и А. Гаприндашвили. «Неделя», 1975, № 35.

позволяют не только регулировать расход энергии в пределах оптимального уровня, но и укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы нашего организма.

Однако бег может привести и к отрицательным изменениям в организме. Медицинские и физкультурные работники знают, что у людей, не знающих меры, даже медленный бег может вызвать тяжелейшие осложнения. Так, наблюдались случаи инфаркта миокарда у людей чуть старше 40 лет даже через несколько лет занятий бегом, когда они, увлекшись, увеличивали время пробежки до часа и более. Ранее эти бегуны радостно отмечали определенное улучшение состояния здоровья и повышение работоспособности. И вдруг — такое грозное заболевание. Чем это объяснить?

При большой физической нагрузке, а таковой и является продолжительный бег, потребность сердечной мышцы в кислороде возрастает в несколько раз. А у людей старше 40 лет обычно возможность увеличивать доставку кислорода по коронарным (сердечным) сосудам к мышечным волокнам сердца снижена из-за склерозирования этих сосудов и сужения в них просвета. Таким образом, потребность мышечной ткани сердца в кислороде и продуктах питания намного превышает возможности — возникает «голодание» сердечной мышцы. Часто повторяющееся состояние такого «голодания» грозит привести к существенным нарушениям в сердечной мышце, а продолжительная физическая нагрузка может закончиться омертвлением участка сердца — инфарктом миокарда. Поэтому оздоровительный бег можно использовать физически подготовленным и здоровым людям, систематически занимающимся физической культурой, и только с разрешения врача. Продолжительность пробежки надо увеличивать строго постепенно и не более чем до 10—20 минут. Периодически следует подвергаться медицинскому контролю — исследованиям состояния сердечно-сосудистой системы (желательно с использованием электрокардиографических наблюдений) во время бега или подобной физической нагрузки.

На основании многолетних наблюдений рекомендуем следующую методику занятий бегом. Его лучше вводить в утреннюю гигиеническую гимнастику — в конце комплекса. В первую неделю бегают не более двух минут; темп бега—150—160 шагов в минуту, длина шага — одна-две ступни. Туловище несколько наклонено вперед, руки чуть согнуты и двигаются вперед — назад с небольшой амплитудой, плечевой пояс и тело расслаблены. Ногу надо ставить на всю ступню; постановка ноги на носок может привести к развитию плоскостопия. С целью профилактики плоскостопия лучше бегать в кедах или полукедах по мягкой дорожке, плотно стягивая голеностопный сустав. Дыхание должно быть равномерным. По мере нарастания тренированности в процессе многомесячных занятий глубина дыхания увеличивается, а частота уменьшается. При сис-

тематической тренировке время бега увеличивается на 1—2 минуты в одну-две недели. Лучше увеличивать время бега, чем скорость. Постепенно продолжительность бега с описанной скоростью (около 6 километров в час) может увеличиваться до 10—20 минут или до одного-двух километров. После бега рекомендуется ходьба в течение 3—10 минут (до восстановления пульса). Если пульс не возвращается к исходной величине, то очередное занятие следует провести с меньшей нагрузкой. Если во время бега появляется чувство недостатка кислорода (трудно дышать), то следует перейти на ходьбу. Пульс даже при самой большой нагрузке не должен превышать 140—150 ударов в минуту (пульс подсчитывается за 10 секунд сразу же после бега и умножается на 6). И только у лиц молодого возраста, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, он может повышаться до больших величин.

Появление слабости, головной боли, боли в правом подреберье или в области сердца — свидетельство чрезмерной нагрузки. Появление этих признаков в течение дня также должно насторожить и заставить обратиться к врачу. Если он разрешит включить бег в утреннюю гимнастику, то физическую нагрузку надо в первые дни значительно снизить и повышать ее строго постепенно.

Людям, имеющим заболевания, особенно сердечно-сосудистые, бег противопоказан. Им следует заниматься лечебной физкультурой.

За последние годы все более широкое распространение начинает приобретать *велосипедный спорт*.

Езда на велосипеде позволяет, как говорится, сочетать полезное с приятным. На велосипеде можно ездить на работу, в магазин, за город и т. д. Причем средняя скорость передвижения составляет около 12 километров в час, то есть такая же, как у автобуса, и на 30—50% ниже скорости легковой автомашины в городских условиях. В сельской местности велосипед особенно удобен. Техническое обслуживание его несложно, посильно для каждого, езда на нем практически безопасна в виду небольшого движения на дорогах в сельской местности.

Велосипед — прекрасное средство с точки зрения борьбы с гиподинамией.

Наряду со спортивными упражнениями лицам среднего и пожилого возраста следует использовать и возможности физической тренировки, работая в благоприятных условиях на свежем воздухе, в удобной одежде.

СЕМЬЯ, ДЕТИ, ВОСПИТАНИЕ



УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

Рождение ребенка — праздник в любой советской семье. Но, чтобы радость не была омрачена, матери надо хорошо знать, как лучше подготовиться к этому событию, как правильно растить малыша.

С появлением новорожденного сразу же возникает много новых забот. Конечно, можно понадеяться на опыт бабушек, тетушек, знакомых, но гораздо лучше самой все заранее узнать, чтобы обеспечить хороший, научно обоснованный уход за младенцем с первых дней его жизни.

Уход за грудным ребенком

Вещи, необходимые для новорожденного. Ребенку требуется много белья — это знают все. Чтобы всегда иметь чистое белье для малыша, надо запасти 10 распашонок, 6 кофточек, 20 тонких и 10 бумазейных пеленок.

Распашонки и подгузники (пеленки, сложенные треугольником, которые подкладывают между ног) можно купить готовые, но можно и сшить из мягкого светлого материала. Хорошие подгузники получаются из двойного слоя марли.

Кофточки лучше всего — вязаные или бумазейные. В первые месяцы жизни ребенок растет очень быстро, через месяц-полтора первые кофточки и распашонки становятся малы, поэтому не нужно все белье готовить одного размера.

Лучше пришить к кофточкам не пуговицы, а мягкие тесемки; рукава делать подлиннее, можно даже наглухо зашить их, чтобы малыш не царапал лицо. Иногда шьют специальные рукавички, которые прикрепляют к рукавам рубашки.

Пеленки рекомендуется делать большие: они удобнее и дольше служат.

Нужно приготовить также 4 чепчика (или 4 косынки), несколько простынок и наволочек, теплое и легкое одеяла, пододеяльники, большую клеенку, которой закрывают матрац, 2 клеенки поменьше (30×30 сантиметров), тазик для подмывания, чашку для умывания, кувшин с крышкой или графин для кипяченой воды, банку с крышкой для ваты, баллончик для клизмы, бутылочку вазелинового или подсолнечного масла, баночку с детской присыпкой.

Желательно, чтобы у ребенка была своя ванночка, однако можно использовать для купания и таз или оцинкованное корыто, выделенные только для этой цели.

Кровать ребенка должна быть устойчивой, поставить ее надо в самом чистом и светлом месте, но не около печки или батареи. Ни при каких обстоятельствах не следует ребенку спать в подвесных люльках, качалках, колясках. Нельзя класть малютку в кровать вместе со взрослыми — это негигиенично и даже опасно.

Залог здоровья новорожденного — строжайшая чистота. Особое внимание следует обратить на чистоту белья. Только что купленное или сшитое надо выстирать и выгладить, одеяло — хорошенько прогладить через мокрую тряпку.

Таз, ванночку, клеенку, графин после использования надо промывать кипятком и убирать в закрытое место.

Ребенку необходим свежий воздух, поэтому надо обязательно по нескольку раз в день проветривать комнату. Окно или форточку лучше затянуть марлей, чтобы преградить доступ мухам, комарам, пыли.

Мать всегда должна помнить правило: не дотрагиваться до ребенка немытыми руками, не лениться часто мыть руки с мылом. Установлено, что большое число заражений детей различными болезнями, особенно летом, происходит потому, что ухаживающие не соблюдают этого элементарного гигиенического правила.

Как пеленать младенца (рис. 18—19). Сначала надевают распашонку, поверх нее — кофточку. Под поясницу подводят подгузник, нижний угол его загибают между ножками, два других угла не очень туго скрещивают на животе и заводят за спину. Получается подобие штанишек. Затем почти до подмышек завертывают ребенка в тонкую пеленку, снизу ее подгибают. Точно так же завертывают и в теплую пеленку. Очень вредно заворачивать младенца в большую клеенку, так как она задерживает испарения и ребенок сильно потеет. Можно подложить маленькую клеенку размером 30×30 сантиметров.

Ручки ребенка оставляют свободными. Очень важно, чтобы малыш мог свободно двигать руками и ногами. Для него это жизненная необходимость. Поэтому ни в коем случае не надо туго пеленать, стараться вытягивать ножки и ручки, а тем более свивать малютку. Это вредный, дикий обычай.

В комнате лучше не надевать ребенку чепчик и не прикрывать головку.

Малыш должен всегда лежать в чистых пеленках. Употреблять высушенные, но не выстиранные пеленки не следует: могут появиться опрелость, сыпь и т. д.

Организм младенца плохо еще поддерживает нужную ему нормальную температуру. Вот почему важно следить за тем, чтобы в комнате всегда было 20—22 градуса, и не допускать охлаждения или перегревания ребенка. Если, меняя пеленки, заметили, что у него холодные ножки, можно положить к ним теплую (но

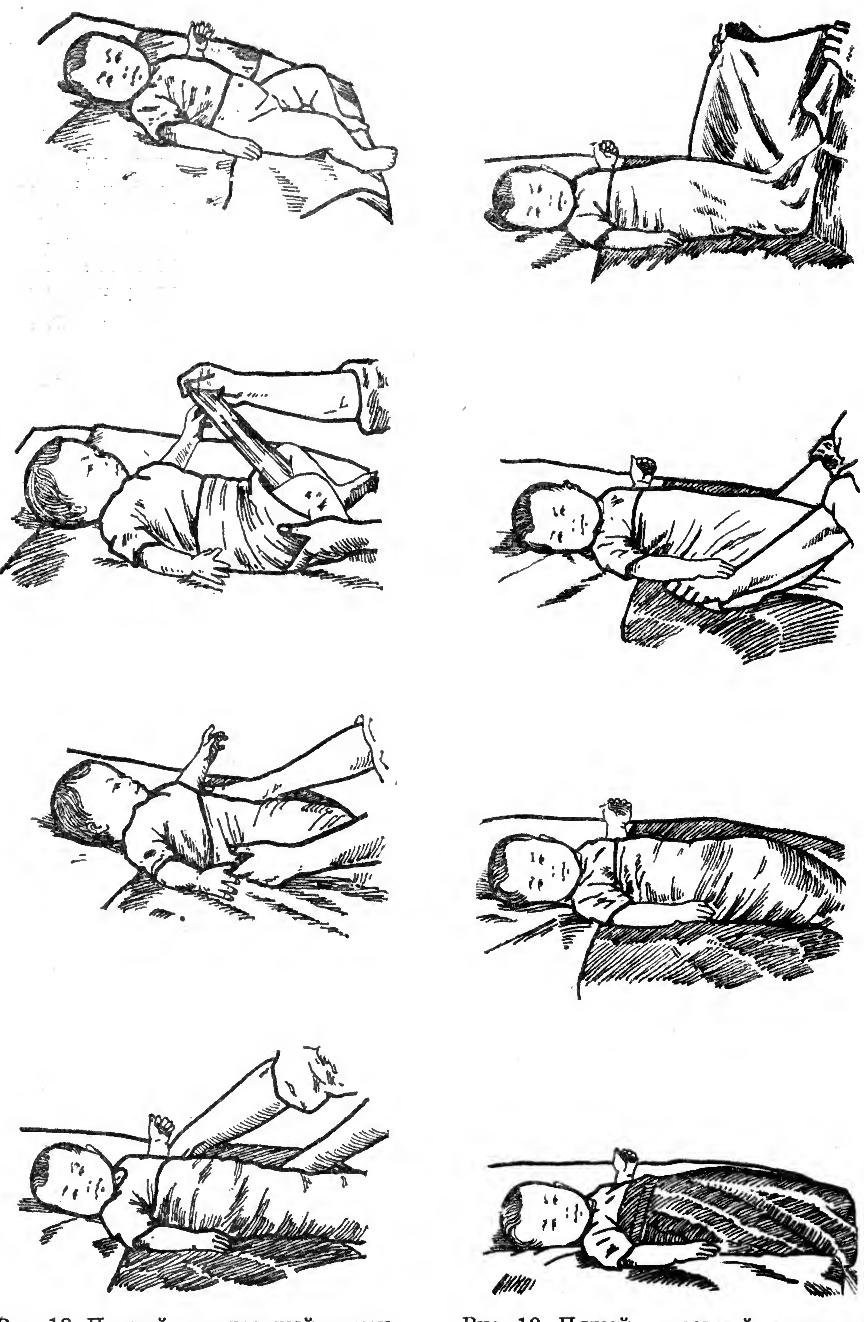


Рис. 18. Первый — четвертый моменты пеленания младенца

Рис. 19. Пятый — восьмой моменты пеленания младенца

не горячую грелку). Обнаружив, что ребенок вспотел, заверните его полегче.

Излишнее укутывание очень вредно — может повыситься температура, появиться понос, заболевания кожи. Кроме того, оно делает малыша слишком чувствительным к малейшему охлаждению, а это увеличивает опасность простуды, восприимчивость к различным заболеваниям.

Туалет ребенка. У новорожденного очень тонкая, нежная кожа: ее легко поранить, она подвержена опрелости, гнойничковым заболеваниям и т. д. Между тем для нормального развития ребенка важно, чтобы кожа была в хорошем, здоровом состоянии. А это возможно только при тщательном уходе за ней. Мать должна коротко стричь себе ногти, чтобы нечаянно не поцарапать малыша. Даже малейшее повреждение кожи нередко ведет к серьезному заболеванию. Перед тем как брать ребенка, надо снимать кольца, часы.

Как только отпадет пуповина и до шестимесячного возраста ребенка необходимо купать ежедневно.

Перед каждым купанием надо вымыть с мылом руки и обдать кипятком ванночку. Затем наполнить ее теплой водой (36—37 градусов). Пока ребенка разденут, вода на 1 градус остынет. Измерять температуру рукой не следует: так легко ошибиться, а новорожденный чрезвычайно чувствителен к теплу и холоду. Если у него возникнет неприятное ощущение, то и в дальнейшем он будет бояться купания.

Купать малыша надо очень осторожно. Ребенка в горизонтальном положении погружают в воду по плечи и следят, чтобы вода не налилась в уши, рот и нос, чтобы в глаза не попало мыло. Головка должна лежать на левом предплечье матери, а спинка — на ладони. Сначала 2—3 минуты обливают правой рукой шею и грудку, затем намыливают детским мылом правую руку и, не нажимая, моют от лба к затылку головку. Потом смывают мыло, намыливают мягкую рукавичку или тряпочку и моют все тело. Особенно тщательно и бережно надо вымыть за ушами, ручки, разжав их, шейку, под мышками, в паху. Лицо моют кипяченой водой из отдельной чашки. В конце купания переворачивают ребенка на живот и обливают чистой водой; лить воду надо на плечи, а не на голову. Потом заворачивают малыша с головой в чистую простынку и вытирают, поглаживая по ней рукой. Сначала таким образом обсушивают волосы, потом грудь и спину, затем между ножками.

С мылом малыша моют два раза в неделю. Продолжительность купания — 5 — 7 минут. Первые два месяца воду, если ее берут из открытого колодца или пруда, надо кипятить.

Бывает, что заживление пупочной ранки задерживается. Лишать ребенка из-за этого на долгий срок первой ванны не следует. Если на 10—12-й день жизни новорожденного пупок еще мокнет, надо обратиться к врачу и с его разрешения начинать купание, но обязательно в кипяченой воде.

На втором месяце жизни следует постепенно делать ванну похолоднее, доводя температуру воды до 34 градусов. Когда ребенку исполнится полгода, можно купать его через день.

Без назначения врача или фельдшера нельзя добавлять в воду дубовую кору, соду и другие вещества.

Иногда на голове младенца бывают тонкие коричневатые корочки. В них гнездится множество микробов, и даже легкая царапина грозит гнойным воспалением. Вот почему не следует, как делают некоторые матери, счесывать эти корочки гребешком. Надо поступать следующим образом: за два часа до ванны смазывать их подсолнечным или вазелиновым маслом и осторожно смывать теплой водой с мылом. Если так делать несколько дней подряд, все корочки легко отпадут.

Утром и вечером необходимо умывать малыша. В специальную чашечку наливают чуть теплую кипяченую воду, смачивают в ней ватку или конец полотенца и обтирают личико, шейку, за ушами. Когда ребенку исполнится полгода, можно умывать его под струей воды. Ручки нужно мыть с мылом и, по мере надобности, стричь ногти. Это имеет большое значение, так как под ногтями у ребенка собирается грязь, а это — источник всякой заразы. Вытирать малыша надо досуха, мягким полотенцем.

Глаза промывают ваткой, смоченной в кипяченой воде или в растворе борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды). Каждый глаз моют отдельной ваткой, проводя ею от наружного угла глаза к носу. Надо следить, чтобы вода из одного глаза не потекла в другой. Поэтому, промывая левый глаз, поворачивают головку ребенка влево, а промывая правый — вправо. Если в углах глаз скапливаются беловатые комочки, надо делать такие промывания не только утром, но и днем после сна.

Корочки в носу удаляют ватными жгутиками (рис. 20), смоченными в масле или в теплой кипяченой воде. Их вводят нежными винтообразными движениями. Для каждой ноздри следует брать отдельную ватку. Если малыш дышит свободно, нет нужды прочищать нос. Так же прочищают уши. Ни в коем случае нельзя пользоваться при этом твердыми предметами, потому что можно поранить кожу слухового прохода.

Рот грудному ребенку протирать никогда не следует. В этом нет никакой надобности, можно лишь повредить нежные слизистые покровы. В ранку, даже самую маленькую, незаметную для глаз, попадут микробы и вызовут воспаление. Не стоит приучать ребенка к пустышке: она не приносит никакой пользы и постоянно грязнится. Если все-таки пустышку дают, надо обдавать ее кипятком, хранить в чистой сухой баночке с крышкой, мыть всякий раз после того, как она выпадет изо рта малыша. (Не следует детей целовать в губы, так как микробы взрослого человека попадут в рот младенца и могут вызвать тяжелое заболевание.)

Помаравшегося ребенка нужно сразу же тщательно подмыть теплой водой. Удобно при этом воспользоваться куском ваты, чистой ветоши или концом пеленки.



Рис. 20. Так прочищают нос и уши ребенка

Девочек надо подмывать от живота к ягодицам. Обсушивают кожу, прикладывая чистую пеленку.

На протяжении первых двух месяцев жизни, примерно раз в неделю, после подмывания и купания ребенка смазывают покрасневшие места и складки кожи вазелиновым или подсолнечным маслом. Масло надо предварительно прокипятить. Для этого небольшую бутылку с маслом неплотно закрывают ваткой и опускают в кастрюлю таким образом, чтобы вода была выше уровня масла. При 10-минутном кипячении микробы, имеющиеся в масле, погибают.

Когда ребенок станет постарше, можно вместо смазывания припудривать кожу тальком. Сыпать его удобно из баночки, повязанной марлей. Рекомендуется смахнуть потом чистой ваткой излишки порошка, чтобы он не набивался в складки кожи (увлажненный мочой тальк образует жесткие крупинки, которые могут поранить кожу малыша). Прежде чем применять купленный тальк, нужно прокалить его на чистой сковороде.

Пользоваться в качестве присыпки крахмалом, мукой, пудрой нельзя, потому что они не высушивают, а раздражают кожу ребенка. Следует иметь в виду, что если у ребенка кожа здоровая, ее не обязательно присыпать тальком или смазывать маслом.

Грудное вскармливание. Лучшая пища для младенца — молоко матери. В материнском молоке содержатся все вещества, необходимые ребенку, и, кроме того, вещества, защищающие новорожденного от многих заразных болезней.

Образование молока зависит от режима жизни матери, поэтому ей не следует переутомляться, недосыпать. Распространено мнение, будто количество молока находится в прямой зависимости от количества выпитой жидкости. Это не так. Конечно, кормящая женщина должна пить несколько больше обычного, ведь она ежедневно отдает с молоком около литра жидкости. Но нет оснований считать, что если больше выпьешь жидкости, особенно молока, то больше образуется и грудного молока. Пить надо по 8—10 стаканов в день.

Существенного влияния не оказывает на образование молока и состав пищи. Нужно есть то же, что и до беременности, но в несколько большем количестве. Злоупотреблять сильно пахнущими веществами (луком, чесноком) не стоит. Категорически запрещаются любые спиртные напитки, в том числе пиво. Алкоголь попадает в молоко матери и причиняет большой вред грудному ребенку.

Удовлетворение потребностей новорожденного в молоке зависит во многом от умения матери правильно кормить. Не все дети, когда их первый раз прикладывают к груди, начинают сразу хорошо сосать. Иногда ребенок плохо удерживает сосок, засыпает у груди. Только через несколько дней он приучается высасывать необходимое количество молока. Однако и потом не всегда все идет гладко.

Мать должна на первых порах проявить много терпения.

Самое основное — строго выдерживать сроки кормления. Чтобы пища переваривалась в желудке младенца и в груди матери накопилось молоко, требуется примерно три часа. Исходя из этого рекомендуют до трехмесячного возраста кормить ребенка каждые 3 часа, от 3 до 6 месяцев — через каждые $3^1/_2$ часа, после полугода — через 4 часа. На ночь делают более продолжительный перерыв (не менее 6 часов), чтобы отдохнули и младенец и мать.

Дети легко усваивают режим, к которому их приучают. Надо с первых дней жизни новорожденного завести определенный распорядок и не отступать от него. Если малыш проспит срок кормления, можно подождать полчаса, а потом разбудить его и в следующий раз непременно кормить в положенное время, чтобы не нарушить режим.

Неразумно давать ребенку грудь, как только он закричит, ведь не всегда беспокойное поведение вызвано голодом. Значительно чаще оно объясняется другими причинами: пеленки мокрые, пеленание чересчур тугое, ребенок переел и т. п.

Кормить удобнее, сидя на стуле так, чтобы была опора для спины и поясницы. Когда ребенка прикладывают к левой груди, под левую ногу ставят скамеечку, когда к правой — скамеечку ставят под правую ногу.

Перед тем как начать кормить, малыша надо перепеленать, прочистить, если нужно, носик. Когда у ребенка заложен нос, он не может как следует сосать. Мать должна вымыть руки и об-

мыть сосок кипяченой водой. Прикладывать ребенка к груди надо так, чтобы он деснами захватывал не только кончик соска, но и его основание и часть околососкового кружка. Придерживая грудь снизу и сверху, следят, чтобы она не закрывала нос ребенка и он мог свободно дышать. Если нос закрыт и малыш не может сосать, надо подержать его вертикально, пока он не отрыгнет, и продолжить кормление. В каждое кормление дают, как правило, только одну грудь — это способствует хорошему образованию молока. В следующее кормление прикладывают к другой груди. Давать в один раз обе груди целесообразно после 7—8 месяцев, когда уменьшается количество молока, а раньше — только с разрешения врача, если установлено, что ребенку не хватает питания.

Чтобы правильно определить, какое количество материнского молока получает младенец, его взвешивают до и после кормления, иначе нельзя сказать, сколько времени надо держать ребенка у груди. Чем мягче, податливее грудь, тем скорее насыщается ребенок. Если он сосет очень быстро, надо время от времени вынимать сосок. Если малыш сосет вяло, засыпает, нужно потрепать его по щеке, потянуть сосок. Давать грудь больше 20—25 минут бесполезно, даже вредно: могут образоваться трещины на соске, а они становятся главным препятствием для нормального вскармливания. Не говоря уже о том, что мать испытывает сильнейшую боль, у нее может начаться грудница. Оградить себя от этого недомогания можно. Следует содержать соски в безупречной чистоте, по нескольку раз в день обмывать их холодной водой. Нехорошо укутывать грудь, это лишь способствует возникновению грудницы, а не предохраняет от нее. Дело в том, что после родов женщины обычно сильнее потеют, к тому же нередко у них самопроизвольно выделяется немного молока. При укутывании получается нечто вроде компресса, кожа разрыхляется, и может возникнуть грудница.

Если у матери нет возможности покормить новорожденного грудью в установленный час, надо сцедить молоко на это кормление. Как сцеживать молоко, нужно посоветоваться с акушеркой или медицинской сестрой. Хранить молоко следует в чистой бутылочке в холодном месте. Перед кормлением молоко слегка подогревают, для чего опускают бутылочку в теплую воду.

Лучше всего кормить с ложечки, а не через соску. Дело в том, что сосать молоко через соску легче, чем из материнской груди. Постепенно ребенок отвыкает прилагать усилия и не может уже высосать необходимое ему количество молока. Нельзя забывать поить младенца. Несколько раз в день он должен получать по 2—3 чайные ложки подслащенной воды.

Прикорм. Ребенку с 2—3 месяцев врачи обычно советуют давать зимой и осенью рыбий жир. Это средство укрепляет организм малыша, способствуют предупреждению рахита.

Однако не следует вводить в рацион ребенка рыбий жир без разрешения врача. С двух месяцев рекомендуется давать младен-

цу немного сырого ягодного, фруктового или овощного сока для того, чтобы он получал больше витамина С. Начать нужно с нескольких капель и в течение 2—3 недель увеличивать порцию до 2 чайных ложек. Давать сок надо в два приема. На пятом месяце жизни ребенок должен получать уже 4—5 чайных ложек сока.

Пятимесячному ребенку уже недостаточно одного материнского молока, он нуждается и в другой пище. Лучше всего начать его прикармливать жидкой манной кашей. В эмалированную (с неповрежденной эмалью) или алюминиевую кастрюльку наливают стакан воды, кладут щепотку соли и ставят на огонь. Когда вода закипит, медленно, все время помешивая, всыпают 2 чайные ложки манной крупы. 10—15 минут каша должна вариться на слабом огне, чтобы выкипела примерно половина жидкости. Потом добавляют полстакана сырого коровьего молока и чайную ложку или кусок сахара, дают вскипеть, хорошенько размешивая. В первый раз ребенок должен получить перед кормлением грудью всего 3—4 чайные ложки новой еды. Постепенно порцию увеличивают, и спустя 2 недели можно давать уже 3/4 стакана каши, полностью заменив ею одно кормление. Для шестимесячного ребенка кашу варят на цельном молоке, погуще. Можно давать протертую рисовую, овсяную, продельную гречневую и сахарную каши.

В настоящее время в торговой сети имеются различные смеси для прикармливания детей. Например, молочная смесь « Малыш» и др. Использование готовых смесей не только облегчает процесс приготовления детского питания, но и гарантирует содержание в нем необходимых ребенку питательных веществ.

Нужно готовить и кисель. Ребенку дают сначала несколько ложек киселя, а потом — грудь. Постепенно порцию киселя доводят до полстакана. В 6—7-месячном возрасте следует ввести в рацион еще одно блюдо — картофельное пюре на молоке, а немного погодя — пюре из овощей. Готовят пюре так: морковь, брюкву, капусту моют щеткой, чистят ,снова моют, нарезают и ставят в закрытой посуде тушить. Воды наливают немного. Когда овощи наполовину готовы, кладут картофель. Минут через 30, когда все овощи станут мягкими, их надо тщательно размять, а еще лучше протереть через сито, добавить соли и полстакана горячего молока. Пюре хорошо размешивают, взбивают и кладут в него половину чайной ложки сливочного масла.

С шестимесячного возраста ребенку можно давать 20—50 граммов творогу, половину яичного желтка (сырого или сваренного вкрутую, но обязательно растертого).

Постепенно в меню вводят кефир, сухари, хлеб.

В 7 месяцев еще одно кормление грудным молоком заменяют пюре с киселем. И того и другого дают по 100 граммов, то есть по полстакана. Через месяц ребенок получает новое блюдо — мясной или овощной протертый суп.

Постепенно пища ребенка становится все более разнообразной. Если вводить в рацион новые продукты осторожно, понем-

ногу, расстройства желудка и кишечника не будет, наоборот, малыш станет крепче, упитаннее. Однако желудок грудного ребенка еще не приспособлен к перевариванию разнообразной пищи, поэтому ни в коем случае нельзя давать конфеты, пряники, колбасу, огурцы и т. п.

Хорошей, очень полезной для маленьких детей пищей служат всевозможные овощные, ягодные, мясные и прочие консервы, изготовляемые нашей промышленностью специально для малышей.

К 9 месяцам должен быть такой распорядок питания: утром, в 6 часов — грудь; в 10 часов — стакан каши на цельном молоке и несколько ложек сока или тертое сырое яблоко; в 2 часа дня — полстакана овощного пюре на мясном бульоне и полстакана киселя; в 6 часов вечера — полстакана картофельного пюре и полстакана киселя; в 10 часов вечера — грудь.

Бывает, что ребенок неохотно ест овощные блюда. Однако ни в коем случае нельзя отказываться от этой крайне необходимой ему пищи. Пока младенец еще не привык к вкусу овощей, надо давать их вместе со сладкой кашей, киселем, молоком. Каждая мать должна знать, что без овощей не может быть полноценного питания.

Мясо надо давать с 10—11 месяцев и, конечно, не жареное или тушеное, а вареное, провернутое через мясорубку; 1—2 ложки его добавляют к овощному пюре или хорошо растирают в бульоне.

К году ребенка обычно отнимают от груди. Однако нужно иметь в виду, что летом это ни при каких условиях делать нельзя: материнское молоко — лучшее средство против поноса, а летом угроза желудочно-кишечных заболеваний резко возрастает. Поэтому надо или отнять от груди весной, или — и это для ребенка полезнее — кормить его до осени. Если он все-таки заболевает, то можно временно отказаться от прикорма и давать одно грудное молоко, что всегда способствует скорейшему выздоровлению.

Нельзя начинать прикармливать слишком рано. Часто матери кажется, что у нее мало молока, что ребенок голодает, и, не посоветовавшись с врачом, она начинает давать ему из бутылочки коровье молоко. Сосать так легче, и малыш уже не желает потом энергично высасывать грудь. А если молочная железа не опорожняется, то образование молока уменьшается, и волей-неволей приходится увеличивать прикорм. Так ребенок лишается самой ценной пищи — грудного молока. Даже если у матери мало молока, она должна сделать все, чтобы сохранить и это количество. Каждая ложка грудного молока помогает лучше усваивать другую пищу.

Смешанное вскармливание. Бывает, что у матери действительно не хватает молока и приходится давать ребенку дополнительное питание. Если младенцу нет еще трех месяцев, крайне нежелательно, чтобы он получал что-либо, кроме грудного моло-

ка. Надо достать грудное молоко (конечно, не у случайной, незнакомой женщины, а по рекомендации врача). Если же это не удастся, то обычно кормят молочными смесями.

Из риса, овсянки, перловой крупы готовят отвар. Крупу перебирают, моют и кипятят в течение получаса. Затем процеживают отвар, добавляют в него сырое коровье молоко и сахар. Всю смесь опять кипятят в эмалированной кастрюле, но не больше 3 минут, и разливают в чистые, только что прокипяченные бутылочки.

Лучше всего, конечно, получать смеси в детской консультации. Если такой возможности нет, то врач или сестра должны проконсультировать мать, как готовить их: сколько брать воды, молока и крупы. Тот или иной состав смеси рекомендуется с учетом возраста ребенка, его упитанности, состояния здоровья.

В настоящее время пищевая промышленность выпускает сухие отвары и молочно-крупяные смеси. Из них совсем просто приготовить малышу еду. Кормить малыша следует с ложечки. Если такое кормление наладить никак не удается, приходится давать смесь из бутылочки через соску. Дырочку в соске надо делать как можно меньше.

Искусственное вскармливание. Если ребенок не может получить грудное молоко, прибегают к искусственному питанию. По составу к грудному молоку ближе всего подходит коровье или козье молоко, однако в цельном виде оно мало пригодно для младенца, и его приходится разводить. Существуют различные комбинации молочных смесей, различные пропорции составных частей. Об этом надо посоветоваться с врачом.

При искусственном вскармливании неизмеримо возрастают требования к чистоте пищи. Цельное или разведенное отваром молоко разливают в чистые бутылочки (по одной порции в каждую), затыкают их чистой ватой и ставят в кастрюлю. На дно кастрюли кладут тряпочку и наливают воду до уровня молока в бутылочках. Минут через 5—10 после того как вода закипит, бутылочки вынимают из кастрюли и возможно скорее охлаждают. Хранят их при температуре не выше 10 градусов тепла.

Коровье молоко переваривается дольше, поэтому кормить ребенка надо не через 3, а через $3^1/_2$ часа, строго выдерживая этот срок.

Количество смеси, которое в течение суток должен получить ребенок, зависит от его возраста и веса.

Врач или фельдшер, устанавливающий режим кормления, руководствуется следующим: в возрасте от 2 недель до 2 месяцев вес смеси должен быть равен $^1/_5$ веса младенца; от 2 до 4 месяцев—$^1/_6$ веса; от 4 до 6 месяцев—$^1/_7$ веса; от полугода до года—$^1/_8$ веса младенца, но не больше 1 килограмма.

Нужно всячески опасаться перекормить младенца, так как при неполном переваривании искусственной пищи (не грудного молока) легко происходит расстройство пищеварения. Не надо давать ребенку столько смеси, сколько он в состоянии съесть. Руководствоваться следует таким принципом: младенец должен

получать наименьшее количество искусственного питания, при котором он хорошо развивается и нормально прибавляет в весе. Определить эту норму может только медицинский работник.

Учитывая недочеты искусственного вскармливания, врач разрешает раньше давать младенцу соки и прикорм.

При искусственном вскармливании ребенок слабее, и поэтому за ним нужно особенно хорошо ухаживать, точно и аккуратно выполнять указания врача или фельдшера.

Сон — лучший отдых для нервной системы, насущная потребность организма, особенно растущего. Нужно, следовательно, заботиться, чтобы ребенок достаточно спал.

В первый месяц жизни новорожденный спит почти круглые сутки. Чем старше он становится, тем меньше спит днем. К 2—3 месяцам ребенок спит днем 3 раза по 2 часа и 10 часов ночью.

Десятимесячный ребенок тоже должен спать 3 раза в день, но по полтора часа. А всего ему полагается спать около 15 часов в сутки.

Годовалого ребенка днем укладывают спать два раза, нормальная продолжительность его сна $13^1/_2$ часов в сутки.

Особенно хорошо дети спят на воздухе. Если это возможно, то надо одеть малыша, почти как для прогулки, и положить под открытой форточкой. В крайнем случае необходимо хорошенько проветрить комнату, не боясь того, что в ней станет немного холоднее.

Когда ребенок здоров, сыт, удобно лежит в сухих пеленках и ему тепло (но не жарко), он спит спокойно. Если малыш плачет, не засыпает, надо выяснить причину этого. Бывает, что виноваты сами взрослые: взволновали малыша, насильно накормили, может быть, в комнате жарко или ребенку неудобно лежать. Перед сном надо перепеленать его. Детей постарше следует посадить на горшок, умыть. Лишний шум, яркий свет мешают уснуть, поэтому надо заслонить лампу, ходить и разговаривать потише. Добиваться полной тишины нет надобности.

Ни в коем случае нельзя укачивать младенца. Головокружение, которое возникает при этом, расшатывает здоровье, ребенок становится нервным.

Прогулки. Как можно больше времени ребенок должен проводить на воздухе. Потребность в кислороде у детей чрезвычайно велика. Достаточно сказать, что за сутки младенец пропускает через легкие больше воздуха, чем взрослый.

Если ребенок родился весной или летом, то уже через день-два после рождения его можно на 10—15 минут вынести на воздух. Зимой первый раз здорового новорожденного надо вынести на воздух через 2 недели, выбрав ясный, тихий день, когда мороз не превышает 10 градусов. Срок первых прогулок — 10—15 минут. Постепенно прогулки удлиняют.

Одевают малыша по погоде, учитывая, что перегревание или охлаждение причиняют вред. Для зимы очень хорошо сшить стеганый мешок и в нем укладывать ребенка спать на улице.

Летом дети целый день должны быть на свежем воздухе. Пеленать и подмывать их также можно под открытым небом, но в защищенном от ветра месте. Ни в коем случае нельзя оставлять грудного ребенка на солнце.

Закаливание младенца. Закаливать детей необходимо с грудного возраста. Прежде всего не следует их кутать: в теплую погоду завертывать в ватные одеяла, повязывать шею платком, прикрывать голову чепчиком, косынкой — все это не приносит никакой пользы и может повредить здоровью. Изнеженные, приученные к излишнему теплу дети чаще болеют, растут хилыми, слабенькими.

Полутора-двухмесячному малышу, если температура воздуха не ниже 20 градусов тепла, рекомендуется делать воздушные ванны. Для этого его 1 или 2 раза в день кладут на 2—3 минуты голенькими на кровать. Постепенно ребенок привыкает и к более холодному воздуху. Тогда можно не прекращать ванны даже при 16 градусах тепла. Постепенно следует увеличивать и продолжительность воздушной ванны: к 6 месяцам ее доводят до 5 минут и повторяют 4 раза в день. Годовалый ребенок может принимать и получасовую воздушную ванну. Лежать он должен и на спине и на животе.

Летом воздушные ванны лучше делать на открытом воздухе, в тени, но вблизи от освещенного солнцем места.

Очень полезны влажные обтирания. Их нужно начинать, когда ребенку исполнится 3—4 месяца. Мягкую варежку мочат в подогретой до 37—38 градусов воде и слегка обтирают ему сначала руки (их тут же надо насухо вытереть), затем ноги, грудь, живот, спинку. Постепенно надо снижать температуру воды, чтобы для годовалого ребенка она не превышала 25 градусов.

Обтирания должны быть приятны ребенку. Если он дрожит, синеет, плачет, надо временно прекратить их и посоветоваться с медицинским работником.

Гимнастика для грудных детей. Если ребенок мало двигается, у него будут слабые мышцы, суставы, замедляется и общее его развитие. Движения необходимы каждому ребенку.

Доступные по возрасту физические упражнения приносят чрезвычайно большую пользу: глубже и ритмичнее становится дыхание, укрепляется сердечно-сосудистая система, все органы лучше снабжаются кровью. Гимнастика улучшает также аппетит и усвоение пищи.

Приступать к физическим упражнениям нужно, как правило, когда ребенку исполнится полтора-два месяца. Но нельзя начинать занятия по собственному усмотрению. Надо получить предварительно от врача или фельдшера подробные указания, разучить движения под руководством медицинской сестры.

Первое время занятия продолжаются 5—6 минут, постепенно их удлиняют до 10—15 минут. После еды надо выждать полтора часа, прежде чем приступать к гимнастике.

Упражнения надо выполнять плавно, держать малыша уверенно, но очень осторожно, не допуская никакого насилия. Особенно следует оберегать от сотрясений и ушибов голову, а также суставы рук и ног от вывихов.

Ребенок делает гимнастику голеньким, поэтому в комнате должно быть тепло. Предварительно нужно проветрить помещение. Летом хорошо перенести занятия на открытый воздух, если не ветрено и термометр показывает в тени не меньше 21 градуса тепла.

После гимнастики малыш должен полчаса спокойно полежать завернутым в пеленку, чтобы прошло возбуждение, вызванное физическими упражнениями.

Воспитание ребенка. Грудные дети нуждаются не только в хорошем питании и правильном уходе, но и в воспитании. Именно в раннем детстве легче выработать привычки и навыки, которые потом станут основой хорошего, уравновешенного характера.

Маленькие дети очень легко привыкают к определенному распорядку дня. Если их кормят, укладывают спать, высаживают на горшок всегда в одно и то же время, то они не капризничают и сохраняют в течение всего дня ровное, радостное настроение.

Когда здоровый ребенок кричит, нужно первым делом проверить, не мокрый ли он, удобно ли лежит. Если все в порядке, не следует особенно стараться успокаивать его, брать на руки, прикладывать к груди. Обычно после этого младенец умолкает, зато вскоре усваивает манеру добиваться своего криком, плачем.

Когда ребенку исполнится полгода, начинают приучать его проситься на горшок. Через 20—30 минут после кормления или сразу после сна (если малыш проснулся сухим) надо подержать его над горшком. Спустя какой-то срок он привыкает мочиться и испражняться именно в это время и уже сам будет издавать те или иные звуки или делать характерное движение, показывая, что ему хочется на горшок. Матери следует внимательно присматриваться к ребенку, чтобы уловить эти первые сигналы. Если это удается и ребенка тут же высаживают, то привычка проситься на горшок укрепляется. Не надо подолгу оставлять его на горшке или давать игрушки, чтобы не отвлекать внимание ребенка от основной «задачи».

Обращаться с малышом нужно ласково, не кричать на него, не шлепать, не запугивать, иначе ребенок становится беспокойным, боязливым, нервным. Гораздо большего можно добиться спокойной настойчивостью, последовательностью требований, предъявляемых к малышу.

У ребенка должны быть игрушки, но такие, которыми он не может причинить себе вред. Не нужно давать малышу мелкие вещи — бусинки, пуговицы и т. п.: он может засунуть их в ухо, в нос, проглотить или вдохнуть. Очень хорошо повесить несколь-

ко ярких игрушек над кроваткой, малыш будет рассматривать их, радоваться новым впечатлениям. Позже игрушки кладут рядом с ним, и он учится хватать их, тянуться за ними, размахивать и греметь погремушками.

Вряд ли найдется мать, у которой нет потребности «поагукать» с малышом, поговорить с ним. Младенец испытывает удовольствие от теплого знакомого голоса, склоненного к нему улыбающегося лица. Любое действие — купание, пеленание, еду — надо сопровождать ласковыми словами, называть предметы, которыми приходится пользоваться, улыбаться малышу. Все это ускоряет общее развитие ребенка.

У маленького ребенка способность воздерживаться от какого-либо запрещенного действия чрезвычайно мала. Целесообразнее не повторять много раз «нельзя», «не разрешаю», а сразу же постараться переключить внимание малыша, отвлечь его.

Как следить за здоровьем и развитием ребенка. Каждый грудной ребенок должен находиться под систематическим наблюдением врача или фельдшера. Но и сама мать должна знать, как можно контролировать развитие сына или дочери.

Самый основной показатель — вес, причем особое значение имеет не больший или меньший вес ребенка в том или ином возрасте, а его увеличение из месяца в месяц. В среднем на протяжении первого полугодия жизни дети прибавляют по 600 граммов в месяц, второго полугодия — по 500 граммов. Небольшие отклонения от этих средних цифр могут быть, но в течение 2—3 недель они выравниваются. Если продолжительное время вес нарастает недостаточно или вовсе не увеличивается — это сигнал о неблагополучии. Нужно, не откладывая, обратиться к врачу. Однако чрезмерная прибавка в весе тоже ни к чему. Перекормленные дети отстают в развитии, позднее начинают ходить, труднее переносят болезни. Надо регулярно взвешивать ребенка. Как показатель развития ребенка имеет значение и рост. За первые 6 месяцев ребенок вырастает на 12—16 сантиметров, а к концу года рост увеличивается на 20—25 сантиметров.

Прорезывание зубов также позволяет судить о здоровье малыша. Обычно оно начинается в 6—9 месяцев и происходит в определенном порядке: сначала появляются средние резцы, потом боковые. К году ребенку полагается иметь 6—8 зубов. Если появление зубов задерживается или нарушается обычный порядок их прорезывания, это свидетельствует о плохом развитии. Надо с помощью врача выявить причину и устранить ее.

Неправильно думать, что прорезывание зубов должно сопровождаться повышением температуры, поносом, воспалением полости рта. Все это бывает от плохого ухода, от недостаточного соблюдения чистоты. Такие недомогания не зависят от прорезывания зубов.

Ребенок появляется на свет совершенно беспомощным, он не в состоянии даже держать головку, а к году осваивает раз-

нообразные движения, начинает сознательно общаться с окружающими, учится ходить. Сроки приобретения этих навыков также характеризуют развитие.

Как правило, к полутора месяцам ребенок начинает задерживать взор на определенных предметах, следить за ними глазами. Через две недели можно заметить у него первую улыбку, а в трехмесячном возрасте он уже в состоянии держать голову. На четвертом месяце ему удается переворачиваться со спины на бок, а потом на живот. В этот же период появляются первые хватательные движения.

Сидеть дети начинают в 7—8 месяцев, а вскоре и ползать. Около года ребенок самостоятельно делает первые шаги.

С 5 месяцев малыш узнает мать, улыбается ей, а к 9 месяцам он может повторять за взрослыми отдельные самые простые слоги.

Если эти вестники нормального развития задерживаются, значит, родители чего-то недоглядели, не создали ребенку условий, способствующих формированию новых навыков; они должны обратить на это внимание.

Уход за детьми в возрасте от 1 года до 7 лет

На протяжении первого года жизни организм ребенка развивается чрезвычайно бурно. За этот год вес младенца почти утраивается, рост его увеличивается сантиметров на 20—25. В дальнейшем развитие идет несколько медленнее, но это ни в коей мере не означает, что может быть ослаблена забота родителей о здоровье, воспитании, создании хороших условий для детей.

Надо помнить, что каждый день вносит новое в физические возможности, поведение и привычки ребенка. Соответственно приходится перестраивать распорядок дня, режим питания, занятия детей. Существуют, однако, некоторые общие рекомендации и для этого периода.

Распорядок дня. Рациональный и твердо соблюдаемый режим приносит неоценимую пользу детям. Они приобретают привычку делать все в свое время, у них вырабатываются точность, собранность и другие хорошие черты.

Надо с малолетства приучать ребенка к определенному распорядку дня. Сначала он будет подчиняться ему неохотно, но постепенно это станет привычкой и потребностью. Нельзя, «жалея» ребенка, разрешать ему то подольше поваляться в постели, то задержаться на улице. Такие отступления от распорядка дня не проходят бесследно. Дети выбиваются из колеи, начинают капризничать, хуже есть, с трудом засыпают.

Сон. До полутора лет малыш должен спать 2 раза в день по полтора-два часа и ночью не меньше 9 часов, в общей сложности $13\frac{1}{2}$— часов в сутки.

Дети в возрасте от полутора до 5—6 лет спят днем один раз. Продолжительность сна (за сутки) меняется в зависимости от возраста. Трехлетнему малышу полагается спать $12^1/_2$ часов, дошкольнику 6—7 лет — не меньше 11 часов; из них полтора-два часа приходится на дневной сон.

Укладывать ребенка надо днем и вечером в одни и те же часы, тогда у него вырабатывается привычка быстро засыпать.

Лучшее средство для крепкого сна — свежий воздух. Комнату следует хорошенько проветривать. Очень рекомендуется после ужина немного погулять с ребенком. Днем даже в холодное время года хорошо класть маленьких детей спать на свежем воздухе — во дворе, в саду, на застекленном крыльце; ни в коем случае нельзя детей укладывать на печке или теплой лежанке.

Каждый ребенок должен иметь свою кровать — он не отдыхает полностью, если спит вместе со взрослыми или с другими детьми. Кровать должна соответствовать росту ребенка, чтобы он имел возможность вытянуться. Детские кроватки делают обычно с боковыми решетками, сетками, которые оберегают малыша от падения.

Ребенку, как и взрослому, полезнее спать на жестком матраце: из мочалы, конского волоса, морской травы. Подушку тоже не стоит делать особенно мягкой. Матрац накрывают клеенкой, подгибают ее, завязывают под матрацем специально пришитыми тесемками, и клеенка не сползает. Непременно нужно сшить пододеяльники.

Нельзя запугивать детей, рассказывать на ночь страшные сказки, разрешать им вечером бурные игры. Все это возбуждает их и мешает спокойному сну.

Не следует плотно кормить ребенка непосредственно перед сном. Ужинать надо не менее чем за час до укладывания в постель.

Недосыпание причиняет серьезный вред организму: дети становятся плаксивыми, капризными, повышается их восприимчивость к различным болезням, они медленнее растут и хуже прибавляют в весе.

Питание. После того как ребенка отняли от груди, питание его должно становиться все более разнообразным. По мере увеличения количества зубов можно и нужно давать малышу твердую пищу.

Какие продукты полезны? За день ребенок должен получить пол-литра молока (в том числе израсходованное на приготовление различных блюд), больше давать не рекомендуется. Не следует утолять жажду малыша молоком — это не питье, а еда, и у ребенка может уменьшиться аппетит.

Мясо и рыбу следует давать не каждый день, а 4—5 раз в неделю. Жирные сорта мяса и рыбы для детей не годятся. Малыш 3 лет может съедать по одному яйцу через день, а старше 3 лет — каждый день. У некоторых детей белок вызывает появ-

ление зудящей сыпи. Тогда надо совсем отказаться от яиц. Очень полезен детям творог, его хорошо чередовать с яйцом.

Каждый день ребята должны получать хлеб, масло, сахар, сырые и вареные овощи. В овощах, ягодах и фруктах содержатся жизненно необходимые минеральные вещества и витамины.

Что готовить детям от 1 года до 4 лет?

На завтрак можно рекомендовать какую-нибудь кашу или картофель, или макароны, яйцо или творог, стакан молока или кофе с молоком, чай с молоком, хлеб (булочку) с маслом.

На обед — суп овощной или из круп, щи. В суп можно положить мясные или рыбные фрикадельки, просто молотое мясо. Много супа давать не следует, обычная дневная порция — 1—$1^1/_2$ стакана. Второе блюдо — овощные котлеты, пюре, творожники со сметаной, мясная котлета с гарниром, крупяная запеканка. Третье блюдо — кисель, компот, фрукты. В полдник хорошо дать простоквашу или молочный кисель, или молоко с булочкой или печеньем. Ужин состоит обычно из творожного, овощного или крупяного блюда и стакана молока или чая с молоком.

Не надо разрешать ребенку есть слишком много хлеба, это отбивает аппетит. Можно давать немного соленой пищи — кусочек селедки, соленый огурец.

Дети старше 4 лет могут есть то же, что и взрослые, за исключением слишком острых, жирных и пряных блюд.

Полноценным является только разнообразное питание. Нужно позаботиться о том, чтобы одни и те же блюда не повторялись, скажем, утром и вечером, изо дня в день.

Качество питания не определяется только его составом и количеством. Очень много зависит от того, вовремя и с аппетитом ли поел ребенок.

Дети старше года, как правило, должны есть 4 раза в день: завтрак между 7 час. 30 мин. и 9 часами, обед — в 12—13 часов дня, полдник — в 16 часов, ужин — в 19—20 часов.

В промежутках между завтраком, обедом, ужином не следует давать детям сладостей, хлеба, молока. Они должны знать определенные часы еды и определенное место за столом. При беспорядочном питании пища усваивается значительно хуже.

В младшем возрасте не все ребята отличаются хорошим аппетитом и не всегда с удовольствием едят новые для них блюда. Невзирая на это, надо приучать их к разнообразному питанию, даже если приходится больше потратить времени.

Если ребенок все-таки ест плохо, необходимо показать его врачу. Надо проверить, не является ли причиной этому какое-нибудь заболевание, например глисты.

Не следует угрожать за плохую еду наказанием, кричать — это лишь вызывает отвращение к пище. Нельзя и развлекать ребенка во время еды, рассказывать ему сказки.

Особое внимание важно обратить на содержание витаминов в пище. Растущему организму в первую очередь необходимы

витамины Д, С и А — они содействуют хорошему обмену веществ, улучшают жизнедеятельность организма. При недостатке этих витаминов дети хуже растут, становятся вялыми, больше подвержены заболеваниям.

По назначению врача детям дают рыбий жир, в котором содержатся витамины Д и А. Лучше пить его за обедом между первым и вторым блюдами, закусив хлебом с солью или чесноком.

Навыки чистоты и опрятности легче всего воспитать в детстве. Если малыша всегда содержат в чистоте, у него подсознательно вырабатывается потребность к ней. Это как бы первая ступень приобретения гигиенических навыков. К 4—5 годам дети постепенно начинают самостоятельно выполнять многие гигиенические процедуры — умываться, чистить зубы, мыть руки перед едой и т. д. Мать должна напоминать ребенку, контролировать его, а иногда и помогать.

Утром и вечером дети должны в обязательном порядке мыть руки, лицо, уши, шею. Особое внимание следует обращать на чистоту рук и ногтей. Ребенок не должен садиться за стол с немытыми руками или продолжать игру, не вымыв руки с мылом после посещения уборной. Вытирать руки надо насухо.

С 3 лет ребенок уже в состоянии утром и вечером полоскать рот теплой кипяченой водой, а примерно через полгода можно применить и зубную щетку, пока без порошка или пасты. Вначале зубы осторожно чистит мать, а сам ребенок только их полощет. Водить щеткой надо горизонтально (от одного угла рта к другому) и вертикально, причем верхние зубы чистят сверху вниз, а нижние — снизу вверх. Нужно вычистить зубы и с внутренней стороны. Только таким путем можно удалить с зубов все остатки пищи, весь налет. С 4 лет дети уже самостоятельно чистят зубы.

У малыша должна быть отдельная зубная щетка, стаканчик для полоскания рта, свое полотенце.

Зимой через день, а летом каждый вечер (иногда и днем) надо мыть ребенку ноги с мылом и мочалкой.

Не реже раза в неделю детей следует купать в теплой воде с мылом. Ногти надо систематически подстригать.

Занятия детей. Не только на улице, но и дома у ребят должны быть интересные занятия. Хорошо сделать для малыша манежик, то есть отделить маленькой загородкой место на полу, постелить чистый коврик, чтобы ребенок мог там играть.

Ребенку постарше нужно выделить уголок для игрушек и других вещей.

Не следует смотреть на игрушки как на пустое, никчемное занятие. Игрушки развивают любознательность, помогают быстрее узнать окружающий мир, научиться различать краски, приобрести полезные навыки. Важно, чтобы игрушки отвечали возрастным интересам ребенка и были гигиеничны. Лучше покупать такие игрушки, которые можно мыть.

Ребенка надо приучать сначала с помощью взрослых, а затем самостоятельно убирать свой уголок, класть все на место, аккуратно складывать и развешивать на ночь одежду, ставить на место обувь. Таким образом вырабатывается привычка к аккуратности и порядку.

Обязанность взрослых — настойчиво прививать детям нетерпимость к грязи, неряшливости.

Конечно, ребенок будет чистым и аккуратным только в том случае, если взрослые показывают ему в этом пример своим поведением.

Физическое воспитание. Изнеженные дети болеют значительно чаще, чем закаленные. Даже грудного младенца необходимо закаливать, тем более годовалого ребенка или дошкольника.

Первое требование — не кутать ребенка ни дома, ни на улице; второе — различными мерами приучать его организм к изменениям температуры. Этой цели служат обтирания, обливания, купания, а также воздушные и солнечные ванны.

Прежде чем начать закаливать, надо обратиться за советом к врачу или фельдшеру. Не каждому ребенку одинаково полезны все эти процедуры.

Солнечные лучи укрепляют организм, способствуют предупреждению рахита и других заболеваний. Однако перегревание на солнце может оказать отрицательное действие на нервную систему. Поэтому нужно следить, чтобы малыши не грелись слишком долго на солнце и обязательно закрывали голову панамкой, косынкой.

В первые 5—6 лет жизни большое значение в физическом воспитании детей имеют подвижные игры. Родителям рекомендуется купить ребенку мяч, сделать прыгалки, санки, обруч, другие игрушки.

Игрушки должны соответствовать физическим возможностям малыша. Например, трех-четырехлетнему ребенку лучше подойдет большой мяч: ему легче играть с ним. Нужную длину прыгалки можно определить так: положить ее на пол, поставить ребенка на середину и поднять концы веревки или шнура. Они должны приходиться немного выше уровня пояса.

Особо нужно поощрять коллективные подвижные игры. Они не только развивают ловкость, сноровку, но и воспитывают хорошие черты характера — коллективизм, товарищество, стремление к взаимной помощи.

Детей постарше—5—6 лет — надо учить плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках. Это чрезвычайно полезные виды физической культуры, необходимо только следить, чтобы ребята не увлекались ими сверх меры. Желательно, чтобы дети с 6—7 лет делали по утрам гимнастику.

Весной, летом и ранней осенью сельские ребята проводят на открытом воздухе почти целый день. Это очень хорошо. Но и зимой они должны ежедневно бывать на улице не менее 4 часов.

Матерям нужно твердо усвоить: чем больше времени ребенок проводит на воздухе, тем он будет здоровее.

Развитие речи. Становление речи начинается с лепета. Нельзя оставаться безучастными к этим первым попыткам детей, надо давать им для подражания все новые звуковые сочетания, свойственные родному языку, побольше разговаривать с ними. Если ребенок перестал лепетать, необходимо срочно проверить его слух.

У некоторых детей часты заболевания горла. Это может повести к потере чистоты и звучности голоса. Надо, не откладывая, лечить горло.

Правильность, чистота речи зависят не только от состояния органов, с которыми связано произнесение звуков. Огромную роль играет влияние среды. Дети невольно подражают разговору окружающих. С ними надо правильно говорить, нельзя искусственно подделываться под их язык.

Ребенок не должен расти в одиночестве: только в коллективе совершенствуется его речь и он обогащается новыми словами и мыслями. Не следует молча одевать, кормить малыша, все это должно сопровождаться разговором, разъяснением. С детьми постарше надо беседовать, помогать им заучивать стихи. Но нельзя навязывать им все новые и новые слова и фразы, порой для них очень трудные. Такая перегрузка может только ухудшить речь. Умение ребенка разговаривать «как взрослые» нередко свидетельствует о его повышенной нервности.

У многих детей, когда они еще только начинают овладевать навыками речи, бывают недостатки в произношении. Со временем это проходит, но все-таки при разговоре с таким ребенком нужно учитывать характер дефекта. Если малыш торопится, как бы «проглатывая звуки», следует говорить с ним замедленно, чуть растягивая слова; если он «смазывает» звуки, надо их отчеканивать. Нельзя заставлять малыша правильно повторять звуки, которые ему не удаются, это непосильная для него задача. Важно самим произносить их четко, а ребенок будет стараться подражать. Окрики, наказания не способствуют улучшению речи, а, наоборот, ведут к закреплению недостатков.

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Трудовое воспитание

Важнейшей задачей семьи является трудовое воспитание детей и молодежи.

Чтобы труд стал первейшей жизненной потребностью советских людей, надо с самых ранних лет приучать детей с уважением относиться к труду, психологически и практически готовить их к тому, что в дальнейшем они будут принимать непосредственное участие в общественно полезной деятельности.

С малых лет важно научить детей ценить всякий труд и не уклоняться от него. Каковы бы ни были материальные условия семьи, у каждого ребенка (независимо от возраста) должны быть свои обязанности по дому. Пусть эти обязанности будут несложны, но нужно приучать детей выполнять их без напоминаний.

Многие дети охотно берутся за разнообразную работу. К сожалению, взрослые не всегда поощряют их стремление к труду. «Это не ваше дело. Подрастете, тогда и будете подметать комнату, накрывать на стол...» Так рассуждают некоторые родители, и у них ребенок вырастает белоручкой. Он не ценит труд других людей и сам не умеет трудиться. Не удивительно, что такие дети обычно и учатся хуже других, и в общественной работе не принимают участия.

Трудовое воспитание — главная часть коммунистического воспитания детей. Оно должно начинаться с первых шагов сознательной жизни ребенка, с простых и посильных для него дел. Прежде всего нужно приобщать детей к самообслуживанию.

Перечислим для примера основные, наиболее распространенные виды детского труда в семье: уборка своей постели, содержание в порядке игрушек; помощь в уборке комнаты, приведение в порядок библиотеки школьника, поливка цветов в комнате, умение накрывать на стол перед обедом, уборка посуды после обеда, чистка платья и обуви, уход за огородом и цветником, помощь матери в хозяйственной работе, уход за садом, уход за малышами, заготовка дров на зиму, уход за домашними животными, участие в уборке урожая в саду или на огороде.

Постепенно круг трудовых обязанностей детей расширяется. В зависимости от конкретных условий жизни семьи родители могут давать своим детям различные трудовые поручения.

Основной путь трудового воспитания детей — вовлечение их в различные виды трудовой деятельности. Одних разговоров о пользе труда недостаточно. Уже в школьные годы дети должны не только учиться, но и трудиться, выполнять посильную общественно полезную работу.

Учебно-воспитательная работа в советской школе строится на основе сочетания изучения основ наук, политехнического обучения и трудового воспитания. Учащиеся старших классов не только овладевают знаниями, расширяют свой политехнический кругозор, но и приобретают какую-либо профессию. Это позволяет им уже в школьные годы и сразу после окончания школы включиться в производительный труд, применить свои знания на практике.

Семья может оказать серьезную помощь школе в трудовом воспитании юношей и девушек, в подготовке их к общественно полезному труду. Нужно поощрять занятия детей и подростков моделированием и конструированием, электротехникой и радиотехникой, простейшими столярными и слесарными работами. Для этого необходимо обеспечить их набором простейших

инструментов и материалов. Правильно поступают те родители, которые помогают детям (старшего и среднего возраста) оборудовать дома небольшой «рабочий уголок». Самостоятельные занятия техникой — это не простая забава, а важное средство политехнического обучения.

Особенно важно вовлекать детей в сельскохозяйственный труд, воспитывать любовь к нему. В саду и на огороде найдется немало полезных и посильных дел, которые помогут детям приобрести трудовые навыки. Дети с успехом могут вскапывать грядки, пропалывать овощи и поливать их, убирать урожай и т. п. Для того чтобы дети могли применить на практике свои знания по биологии, нужно вовлекать их в опытническую работу в кружках юных натуралистов. Постановка даже несложных опытов с различными культурами покажет детям, как можно научиться управлять жизнью растений.

Нередко родители знакомят детей со своими профессиями. Если, например, отец работает трактористом, или электромонтером, техником или инженером, он может ознакомить детей с различными машинами и механизмами. В результате политехнический кругозор детей значительно расширяется. Вместе с тем они смогут приобрести и некоторые практические навыки в обращении с простейшими инструментами.

Дети школьного возраста с большим интересом слушают рассказы родителей о том, как они работают на заводе или в колхозе, как выполняют свой производственный план.

Но главное, к чему следует стремиться родителям — это привить своим детям как можно больше различных практических навыков.

Нередко родители отстраняют мальчиков от участия в домашней работе, потом спрашивают: «Почему с мальчиками больше хлопот, чем с девочками? Почему мальчики больше озорничают, дерутся, нарушают школьный распорядок?» Объясняется это чаще всего неправильным воспитанием мальчиков. Девочки обычно с ранних лет вовлекаются в трудовую жизнь семьи. Родители заставляют их убирать постель, мыть посуду, подметать комнату, готовить обед. Мальчиков же родители, как правило, освобождают от трудовых обязанностей в семье, считая, что это дело женское. В результате мальчики с презрением относятся к домашней работе. Свободное время они проводят на улице и отстраняются от всего, что могло бы дисциплинировать их и приучить к труду.

Трудовые занятия детей в семье протекают более успешно, если родители руководят ими. Нельзя безразлично, безучастно относиться к труду детей, особенно младшего возраста. В одной семье отец дал однажды своим маленьким сыновьям молотки, гвозди, строительный материал и, не показав, что нужно сделать, вышел ненадолго из дому. Когда он вернулся, то увидел, что гвозди были заколочены в пол. Это показывает, что предоставленные самим себе дети часто делают не то, что нужно.

Воспитательная роль труда значительно повышается при условии, если детям близка и понятна его цель, если труд доступен им и сочетается с элементами игры, если дети видят его результаты.

Задача трудового воспитания детей в семье заключается в том, чтобы приучить их к труду, научить выполнять любую посильную работу, выработать у них необходимые трудовые навыки, приучить выполнять работу добросовестно и аккуратно, воспитывать чувство ответственности за порученное дело. Все это способствует воспитанию у детей и подростков нового, коммунистического отношения к труду.

ШКОЛА[1]

Школа — важный этап в жизни ребенка.

Школьные программы, бесспорно, очень уплотнены. И все-таки они составлены с таким расчетом, чтобы каждый ученик смог овладеть необходимой суммой знаний. Когда процесс обучения построен правильно, он не вызывает переутомления, наоборот, тренируя способности и силы ребенка, укрепляет его организм.

А если все же в дневнике появляются двойки, если ученик возвращается из школы вялым и побледневшим, если приготовление домашних заданий затягивается? Причины, которые могут понизить работоспособность школьника, сказаться на его успеваемости и здоровье, самые разные. Наиболее частые — нарушение режима жизни, гигиены и культуры труда ученика.

Правильный распорядок дня очень важен и для первоклассников и для старшеклассников. Но зачастую родители значительно меньше заботятся о соблюдении режима старшеклассниками, полагаясь, очевидно, на их возросшую самостоятельность. Многие не учитывают, что самостоятельность эта пока еще весьма относительна.

Замечено, что ученики средних классов, приобретя уже известный опыт школьной жизни, но еще не осознавая в полной мере всей важности систематических занятий, часто «самозащищаются» от них, прибегают к извечной ученической «хитрости»: готовят уроки лишь тогда, когда ожидают, что их могут спросить. В остальные же дни либо вовсе не выполняют домашних заданий, либо просматривают материал кое-как. В результате неотвратимо накапливаются учебные долги, и, чтобы наверстать упущенное, ученику приходится затрачивать гораздо больше времени, усилий и нервной энергии, чем при систематической, регулярной работе.

Возраст 11—14 лет — переломная пора. Бурное развитие, быстрая смена и неустойчивость настроения и интересов, повы-

---

[1] Усищева Ц. Л. Слово к вам, родители. «Здоровье», 1973, № 9.

шенная нервная возбудимость делают ребенка непоседливым, несобранным, рассеянным. И если он не приучен к четкому режиму, лишен внимательного мягкого родительского контроля, то и свои свободные часы проводит, как правило, бестолково: с приятелями. И получается: ни дела, ни отдыха, а пустое времяпрепровождение, дезорганизующее школьника.

Врачи и педагоги едины во мнении, что без правильного распорядка дня невозможна высокая работоспособность и, следовательно, хорошая успеваемость школьника.

Ребенок должен всегда в одно и то же время вставать, ложиться спать, есть, готовить уроки. Ученикам 5—8-х классов необходимо спать 9—9,5 часа, гулять на воздухе не менее 3 часов — полтора до и полтора после приготовления домашних заданий. А приготовить их надо (и это вполне возможно, если будешь внимателен в классе!) не более чем за 2—2,5 часа. Вот тогда удастся выделить время и для спорта, и для работы в каком-нибудь одном (да, только одном!) кружке, и для чтения газет и художественной литературы.

В составлении режима дня родителям с удовольствием помогут классный руководитель и школьный врач. Конечно, в этой работе должен участвовать и сам ученик. Пусть он запишет принятый распорядок, повесит расписание над своим рабочим столом.

Кстати, есть ли у него этот стол? Взрослые знают по собственному опыту, как помогает эффективности любого труда удобное и привычное рабочее место. А вот позаботиться о специальном уголке для занятий сына или дочери не все считают нужным. Между тем постоянное рабочее место школьнику крайне необходимо! Стол и стул подберите (или приспособьте) так, чтобы они соответствовали росту школьника. Напоминаем: правильной, предохраняющей от нарушений осанки и расстройства зрения считается такая поза, когда ребенок сидит ровно на стуле, ноги имеют опору, локти согнутых рук свободно располагаются на столе, а расстояние от глаз до книги составляет примерно 30 сантиметров.

Требования режима касаются всех учеников, в том числе и старшеклассников.

Многие ученики 9—10-х классов занимаются дополнительно на различных курсах, в кружках, готовятся к экзаменам в вузы. Нагрузка у этих ребят получается очень большая — 10—12 часов в день. На воздухе они, как правило, бывают только в воскресенье, в остальные дни прогулка сводится к дороге в школу и обратно. Ученики, предпочитающие пользоваться транспортом, а не ходить пешком, лишают себя и этого минимума.

Как показали выборочные обследования, около 35 процентов десятиклассников спят на 2—3 часа меньше, чем положено в их возрасте, то есть не 8,5—9, а 5,5—6 часов. Таким образом,

основной гигиенический принцип — чередование труда и отдыха — беспощадно нарушается. В результате падает работоспособность, а это вынуждает ученика тратить на приготовление домашних заданий еще больше времени. Получается своего рода порочный круг. Как его разомкнуть?

Прежде всего не сократить ли дополнительные занятия? Так ли они необходимы, в таком ли объеме? Об этом стоит серьезно подумать.

А самое главное — еще раз пересмотреть режим ученика. Именно потому, что времени мало, надо очень рационально его использовать, именно потому, что работы много, необходимо правильно отдыхать. И ни в коем случае не выкраивать часы для занятий за счет сна. Хроническое недосыпание может привести к развитию невроза. Да и работается невыспавшемуся человеку плохо.

Не менее важно обеспечить школьнику регулярное и полноценное питание. Ребята всех возрастов должны есть четыре раза в день. Однако большинство из них ест три раза, а некоторые — только два. Особенно тревожат врачей дети, которые уходят в школу без горячего завтрака. Это сказывается не только на состоянии здоровья, но и на работоспособности: «голодная» кровь не обеспечивает клетки головного мозга достаточным количеством питательных веществ.

Родителям необходимо позаботиться, чтобы ребенок получал утром именно горячий и калорийный завтрак. Если блюда вкусно приготовлены, жалоб на отсутствие аппетита вы не услышите.

Жизнь детей немыслима без движения — без физических упражнений, спортивных игр на свежем воздухе. Где найти для этого время? Выход только один — правильно организовать труд школьника. Ученикам младших классов приходится помогать в этом больше, старшеклассникам, может быть, меньше. Но контролировать необходимо и тех и других. За соблюдение режима дня школьника в ответе родители!

Режим становится истинным помощником только тогда, когда входит в привычку. А этого не будет, если сегодня вы разрешите ребенку лечь позже, чтобы дочитать интересную книгу, завтра до полуночи пробудете с ним в гостях, послезавтра не обратите внимания на то, что в часы, отведенные для приготовления уроков, он сидит у телевизора.

Кстати, о телевизоре. Конечно, телевизионные передачи расширяют кругозор ребенка, служат источником разнообразной и интересной информации. Но ведь и для самого хорошего необходима мера. Установлено, что более половины всех школьников проводят у телевизора по 2—3 часа ежедневно. Некоторые родители полагают, что это отдых. Для ребенка — отнюдь нет! При просмотре телепередач утомляются глаза, нервная система. Не забывайте и того, что школьник большую часть времени в классе сидит за партой, дома — за письменным столом. Поэтому отды-

хать он должен активно! И лишь два-три раза в неделю, в основном в субботу и воскресенье, отдавать дань телевизору.

Пусть станет нерушимым правило: в воскресенье — долгая прогулка, каток, лыжи, стадион! Родителям надо настоять на этом, а еще лучше — отправиться вместе со своими детьми, став их веселыми и желанными товарищами.

Мы все, конечно, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, чтобы год от года становились сильнее, крепче, выросли знающими, образованными, закаленными. От педагогов и родителей требуется немало терпения и усилий, чтобы найти ключи к решению этих задач. Один из таких ключей — строгое выполнение режима.

Воспитывать у ребенка не только любовь к труду, но и умение трудиться, значит, правильно готовить его к жизни, помочь ему максимально раскрыть свои способности, стать в будущем полезным членом общества.

Развитие художественного вкуса

Важным средством всестороннего развития является эстетическое воспитание.

Знакомство с лучшими произведениями литературы, живописи, театра, кино, музыки расширяет кругозор детей и помогает им ярче чувствовать и понимать прекрасное в природе и обществе.

Н. К. Крупская в статье «О задачах художественного воспитания» писала: «Надо помочь ребенку через искусство глубже осознавать свои мысли и чувства, яснее мыслить и глубже чувствовать; надо помочь ребенку это познание самого себя сделать средством познания других, средством более тесного сближения с коллективом, средством через коллектив расти вместе с другими и идти сообща к совершенно новой, полной глубоких и значительных переживаний жизни».

Очень важно выработать у детей любовь к искусству, музыке. Музыка — могучее средство воспитания. Она оказывает глубокое влияние на человека, на его переживания, чувства и настроения. Она помогает лучше понять жизненные явления и пробуждает в человеке лучшие чувства. Музыка помогает бороться с грубостью, некультурностью, она окрашивает чувства детей в более светлый и жизнерадостный тон. Поэтому надо приучать детей к сознательному восприятию музыкальных произведений.

Известно, что не все люди от природы обладают одинаковым музыкальным слухом. У одних он хороший, у других — великолепный или даже абсолютный, но у значительной части людей он посредственный или плохой. В этой связи бытует мнение, что учить музыке следует детей со слухом не ниже хорошего, а тех «кому медведь на ухо наступил» учить музыке бесполезно. Это неверно. Профессионально заниматься музыкой, конечно, долж-

ны люди, имеющие не ниже чем хороший музыкальный слух, но обучаться музыке должны все дети. Родителям следует помнить, что систематические занятия музыкой развивают слух.

Важным фактором воспитания вообще и эстетического в частности являются танцы.

Человек растет и развивается в движении, движение необходимо ему как пища, как воздух. И поэтому нет ничего удивительного в том, что радость и горе он тоже стремится выразить движением.

В процессе развития общества отбирались наиболее гармоничные движения, созвучные с настроением, они обобщались — рождался танец. Особенностью танца, в отличие от других видов искусства, является то, что он не только дает физическое и эстетическое наслаждение, но еще и активно воздействуют на духовное и физическое развитие человека. Ни один вид человеческой деятельности не может сравниться с танцами по широте воздействия и активности воздействия на человека, особенно на молодого.

В чем же заключается сила воздействия танцев на людей, из каких элементов она складывается?

Во время танца человек сочетает приятное с полезным. Наслаждаясь музыкой и пластикой движения, импонирующей его настроению, танцующий в то же время находится в непрерывном движении, развивает свои мышцы, поддерживает организм в рабочем состоянии, создавая ему посильную физическую нагрузку. Танцы смело можно назвать гимнастикой для души и тела. Но в сравнении с обычной гимнастикой танцы имеют существенные преимущества. Гимнастику люди делают всегда при некотором напряжении воли, как бы заставляя себя делать упражнения, при танце упражнения выполняются без всякого вмешательства воли, более того — с удовольствием.

Кроме того, во время танца организм настраивается в ритм с музыкой, которая придает эмоциям его красоту ощущения, направляет и развивает их в благожелательном тоне. И эта гармония и сочетание эмоций и некоторого физического напряжения придает человеку новый запас физических и духовных сил несмотря на некоторое утомление. Утомление во время танца создает как бы новый потенциальный запас сил в человеческом организме, который затем найдет свой выход в трудовой деятельности.

Родители должны прививать детям любовь к танцам, обучать их танцевальным движениям. А если в городе, поселке есть танцевальная школа или танцевальный кружок, то хорошо еще записать туда сына или дочь.

Важно также приучать детей к пению. Пение народных песен способствует воспитанию у детей любви к своему народу, к его творческому наследию.

Одним из средств художественного воспитания является общение детей с природой. Красивый пейзаж родного края не толь-

ко развивает эстетические чувства у детей, но и пробуждает в них любовь к Родине. Чтобы полюбить свой край, надо знать его, надо познакомиться с его природой и людьми.

Для развития художественного вкуса нужно поощрять участие детей в кружках художественной самодеятельности или литературно-художественное творчество. Некоторые родители смотрят на участие ребенка в кружках художественной самодеятельности как на бесцельное занятие. Такой взгляд глубоко ошибочен. Театральное творчество является сильным воспитательным средством и способствует разностороннему развитию детей и молодежи.

Родителям нужно знакомить детей с живописью. Дети обычно любят рассматривать картины. Благодаря наглядности и красочности они доступны детям. Наибольший интерес вызывают у детей бытовые и исторические картины. Знакомство детей с живописью расширяет их кругозор, развивает эстетические чувства.

Многие ребята любят собирать художественные открытки, репродукции картин, составлять альбомы. Это также способствует развитию художественного вкуса.

Необходимо поощрять занятия детей лепкой, художественным выпиливанием, вышиванием. При этом особенно важно, чтобы они делали это не только для удовлетворения собственных интересов и потребностей, но и подчиняли занятия общественным целям: рисовали для школьной стенной газеты, мастерили и выжигали полочки или вышивали дорожки для украшения колхозного Дома культуры, лепили из гипса или глины для класса и т. д.

Навыки культурного поведения

Наши дети должны вырасти не только образованными, но и культурными людьми. С малых лет нужно приучать их к соблюдению правил поведения, принятых в советском обществе.

Культура человека проявляется прежде всего в умении правильно организовать свой труд и отдых. О культуре детей надо судить не только по тому, что они знают, но и по тому, что и как они делают. Приучить детей к культуре труда — это значит приучить их к организованности и четкости во всякой работе. Суматоха и беготня снижают качества любых занятий. Если при подготовке домашних заданий ученик не отвлекается, если все необходимое для занятий — учебники, тетради, чернила, карандаши — у него под рукой, он быстрее и лучше выполнит уроки.

Очень важно научить детей планировать время и бережно относиться к нему, правильно чередовать труд и отдых. Свободные от учебных занятий часы следует заполнять разумными развлечениями и полезной деятельностью. Домашнее чтение, спорт, фотосъемка, конструирование и моделирование, различные игры, прогулки, помощь родителям в их домашней работе или самообслуживание — вот чем могут заняться школьники в неучебное

время. Все это способствует выработке у них устойчивых навыков организованного поведения.

Культура поведения предполагает уважение к окружающим, вежливость и почтительность к старшим. Чтобы дети выросли вежливыми и чуткими, их надо с малых лет приучать приветливо здороваться и прощаться со старшими и сверстниками, уступать место старшим в трамвае, автобусе и т. д. Но иногда бывает так, что родители не придают этому серьезного значения.

Уже детей дошкольного возраста рекомендуется приучать обращаться к старшим и незнакомым на «вы», желать доброго утра и спокойной ночи всем членам семьи. Хорошо воспитанные дети обязательно благодарят за оказанную услугу, сказав: «спасибо», «благодарю вас». Детей среднего и старшего возраста надо приучать сопровождать свои просьбы словами: «Пожалуйста, будьте добры, если вас не затруднит». Если произойдет какая-либо неловкость, дети первыми должны извиниться словами: «простите», «извините», «виноват». Обратившись к взрослому незнакомому человеку, они должны сказать: «Разрешите спросить» или «Скажите пожалуйста». Прежде чем войти в чужую комнату, дети должны попросить разрешения словами: «Можно войти?» или «Разрешите войти?»

Дети и подростки, которые искренне уважают и ценят старших, всегда охотно и с готовностью уступят им место, помогут перенести вещи, подадут стул и проявят другие признаки внимания, чуткости и заботливого отношения к старшим.

Надо приучать детей к соблюдению правил поведения в общественных местах: вытирать ноги при входе в помещение и снимать головной убор, не толкаться в дверях, не шуметь, не сорить, не опаздывать к началу киносеанса или спектакля, не занимать чужие места в театре, клубе, кино, не вмешиваться в разговор старших, не мешать окружающим, не быть навязчивыми.

Одним из признаков культуры человека является скромность. Чем культурнее человек, тем он скромнее, тем меньше в нем высокомерия и зазнайства. Некультурный человек обычно чванлив и высокомерен. Он не считается с окружающими. К сожалению, у некоторых детей иногда появляются зазнайство и хвастовство. Успехи в учении, в спорте кружат им голову, и они начинают с пренебрежением относиться к товарищам. Иногда дети начинают похваляться не своими заслугами, а заслугами отца или матери. Надо внушать детям, что скромность украшает человека. Это ценное качество характера. Скромный человек относится к другим людям, как к равным, уважает их, ценит их знания, опыт. Он требователен к себе, прост в обращении и не старается выделиться среди других людей.

Воспитание у детей навыков культурного поведения предполагает также приучение их к сдержанности. Сдержанность — это умение владеть собой, умение согласовать свое поведение с интересами окружающих. С малых лет надо приучать детей не проявлять радости, огорчения или негодования очень шумно. От де-

тей старшего и среднего возраста нужно требовать, чтобы в споре с товарищами они не горячились, а спокойно доказывали свою правоту, не сердились на справедливую критику, а на несправедливую возражали в тактичной форме. Сдержанные дети не станут по всякому поводу вступать в ссоры с товарищами, с младшими или старшими братьями и сестрами.

Родителям и всем взрослым членам семьи надо следить за своей речью и выражать мысли ясно и точно, правильным языком. Ни в коем случае нельзя допускать сквернословия. Иногда некоторые дети употребляют бранные слова, не понимая их смысла. Следует разъяснить, что употребление таких грубых выражений недостойно культурного человека, и следить за тем, чтобы они не повторяли их.

Детей надо одевать просто, но опрятно. Необходимо приучать их самостоятельно, без напоминаний чинить свою одежду, чистить обувь, штопать чулки, пришивать пуговицы. Одежда обычно дисциплинирует детей. Чисто и опрятно одетые дети ведут себя лучше детей, одетых небрежно, безвкусно. Неряхи, которые не следят за своим платьем, за чистотой тела, обычно небрежно относятся и к своей работе, и к окружающим людям.

Очень важно приучать детей соблюдать правила приличия за столом. Для примера укажем некоторые из них. Перед едой необходимо тщательно вымыть руки. Сидеть за столом надо прямо (не на конце стула и не приваливаясь к его спинке), нельзя класть локти на стол, очень низко наклоняться над тарелкой, болтать ногами, толкать соседей, громко разговаривать. Есть надо не торопясь, без жадности, но и не слишком медленно, чтобы не отставать от других. Неприлично и вредно читать во время еды. В этом проявляется неуважение к сидящим за столом и вместе с тем нарушается правильный процесс принятия пищи. Перед тем как выйти из-за стола дети должны поблагодарить родителей или хозяев дома. Нельзя допускать, чтобы дети ели на улице, это неприлично и негигиенично.

Необходимо обращать внимание на осанку и походку детей. Иногда некоторые дети и подростки, юноши и девушки горбятся, некрасиво шаркают подошвами, скашивают пятки, ходят, вихляясь и размахивая руками. Все это поправимо. У детей можно выработать привычку держаться прямо, не сутулясь, не выпячивая грудь и живот. Можно отучить их также от ненужной суетливости, от излишней жестикуляции.

Иногда некоторые юноши и девушки полагают, что проявление вежливости требует каких-то особых манер. В действительности это не так. Никакие манеры и особые жесты не помогут, если у человека нет внутренней культуры — главного, что определяет его достоинство, делает любимым и уважаемым в обществе.

РУКОДЕЛИЯ

КРОЙКА И ШИТЬЕ

Выбор фасона и ткани



Прежде чем приступить к снятию мерок и построению чертежей выкроек, следует выбрать фасон изделия и ткань, из которой оно будет выполнено.

Особенно большое значение имеет выбор фасона для женщин: неправильно (без учета особенностей фигуры и возраста) выбранный фасон сделает женщину неизящной, сведет на нет все ее труды.

Полным женщинам следует выбирать фасоны, в которых нет громоздких и бросающихся в глаза украшений, а конструктивные линии располагаются по вертикали. Им идут платья строгой формы покроя с полуприлегающими лифом и юбкой, неотрезные по талии.

Скрыть выступающий живот помогают группы складок или сборок, расположенные между серединой переда и боковой линией, а также баски и отстающие цельнокроенные карманы.

Плотно прилегающие платья, как и широкие, яркие пояса, подчеркивают недостатки фигуры, а юбки «солнце» и прямые юбки в густую круговую сборку или плиссе делают фигуру еще более полной.

Платья, сшитые из ткани в широкую поперечную полоску или из яркой ткани с крупным рисунком, также делают фигуру громоздкой. Поэтому полным женщинам рекомендуется шить платья не слишком ярких цветов, с не очень крупным рисунком.

Стройным женщинам рекомендуются как плотно прилегающие платья строгой формы, так и платья мягкой формы, с облегающим лифом, затянутые по линии талии поясом, и широкой юбкой с заложенными вкруговую складками или сильно собранной. Стройным женщинам идут также юбки плиссе, гофре, «солнце», «полусолнце», юбки, украшенные воланами.

Высоким стройным женщинам рекомендуются ткани в крупную клетку, ткани с поперечной полоской, с крупным рисунком. Женщинам же маленького роста шить платья из ткани с крупным ярким рисунком нельзя.

Худым женщинам не следует шить плотно прилегающие платья, подчеркивающие их худобу. Однако не нужно делать платья и чересчур просторными. Очень некрасиво выглядит на худых женщинах одежда из ткани с продольными полосами.

Если у женщины низкая талия, ей не следует делать лиф с удлиненной талией, а также юбки с поперечными складками. Та-

кой фасон хорош для женщин с высокой талией, так как это удлиняет верхнюю часть фигуры и укорачивает нижнюю. Мягкие вытачки на лифе и юбке смягчают диспропорции в фигуре женщины с низкой талией.

Женщинам с широким лицом и короткой шеей не идут ворот с круглым вырезом или высокий воротник-стойка. Вырез мысом, узкое каре, наоборот, удлиняют шею, и лицо кажется от этого более узким. Круглый же вырез больше подходит к продолговатому, вытянутому лицу.

Выбранный фасон и ткань, из которой шьется одежда, должны соответствовать целевому назначению платья.

От домашней одежды, например, требуется, чтобы она была удобной, не линяющей, легко стирающейся; очень хорошо к домашнему платью из хлопчатобумажной ткани сшить передник из ткани, гармонирующей по цвету с расцветкой платья.

Если женщина намерена сшить платье для работы, то не следует делать его чрезмерно узким или очень широким; с большим глубоким вырезом. Платье должно быть строгой формы, покроя, с небольшим количеством деталей, а отделка — не бросающейся в глаза.

Платье для работы, как и для театра, не рекомендуется шить и из яркой набивной ткани. Такое платье приятно надеть в летний день на прогулку, а для работы подходит платье мягких тонов, сарафаны с блузками и т. д.

Очень удобны и практичны летние платья из хлопчатобумажной ткани — набивной или гладкокрашеной. Они должны быть простого покроя, без излишеств в отделке.

Вечерние и выходные платья рекомендуется шить различной формы, покроя из нарядных тканей, например тяжелого шелка, бархата, синтетических тканей.

При выборе фасона необходимо учитывать и то, что не каждая ткань поддается обработке плиссе и гофре, что из тянущихся тканей плохо получается клеш «солнце» и «полусолнце», что не на всякой ткани красиво выглядят сборки, складки и т. д.

Снятие мерок

Для того чтобы пошить красивую и удобную одежду, необходимо прежде всего правильно обмерить фигуру и по снятым меркам составить основной чертеж выкройки изделия.

Мерки снимают сантиметровой лентой с человека, стоящего прямо, в непринужденной позе, с опущенными вниз руками. Сантиметровую ленту не ослабляют и не натягивают. При измерении окружностей ее располагают строго горизонтально.

Прежде всего точно определяют линию талии, для чего талию перевязывают узким поясом или тесьмой. Затем приступают к снятию мерок, производя измерения с правой стороны фигуры, причем мерки длины записывают полностью, а окружностей — в

половинном размере. Исходной точкой для получения ряда мерок длины служит седьмой шейный позвонок.

Длина изделия общая — от седьмого шейного позвонка (сантиметровую ленту придерживают на талии) до предполагаемого низа изделия. Мерку записывают полностью.

Длина спины до талии — от седьмого шейного позвонка по линии позвоночного столба до талии. Мерку записывают полностью.

Длина переда до талии — от седьмого шейного позвонка, огибая боковую часть шеи, через высокую точку груди до линии талии переда. Мерку записывают полностью.

Длина юбки — от линии талии до предполагаемого низа изделия. Мерку записывают полностью.

Окружность шеи — по основанию шеи при слегка закинутой назад голове до середины шейной впадины. Мерку записывают в половинном размере.

Окружность груди — на уровне подмышечных впадин с охватом нижней части лопаток. При снятии этой мерки у женщин лента сантиметра должна проходить по самой высокой части груди. Мерку записывают в половинном размере.

Окружность под грудью. Эта мерка нужна, чтобы определить необходимую длину пояса бюстгальтера. Мерку записывают в половинном размере.

Окружность талии — по линии талии в самом узком месте ее. Мерку записывают в половинном размере.

Окружность бедер — по выпуклым частям бедер с охватом выпуклостей живота. Мерку записывают в половинном размере.

Длина плеча — от основания шеи по плечу до плечевой косточки. Мерку записывают полностью.

Длина рукава — от плечевой косточки при согнутом положении руки до основания кисти или при опущенной руке — до основания большого пальца. Мерку записывают полностью.

Длина рукава до локтя — от плечевой косточки до локтя. Мерку записывают полностью.

Окружность запястья — по основанию кисти руки. Мерку записывают в половинном размере.

Для того чтобы построить чертеж выкройки брюк, снимают следующие мерки:

Длина общая — по линии бока от талии до предполагаемого низа брюк. Мерку записывают полностью.

Длина от талии до колена — вдоль ноги. Мерку записывают полностью.

Длина шага — по внутренней стороне ноги от ее основания до предполагаемого низа брюк. Мерку обязательно записывают полностью.

При снятии мерок следует учитывать вид и фасон изделия, которое женщина собирается шить. Так, если нужно построить чертеж жакета, то, естественно, нет необходимости снимать мерку

длины юбки, если строится чертеж короткого рукава, то его длиной будет расстояние от плечевой косточки до предполагаемого низа рукава, а не до основания кисти.

Декатировка и раскрой ткани

Декатировка. При увлажнении все ткани дают усадку по длине и несколько меньшую — по ширине. Поэтому, чтобы предупредить деформацию одежды от влаги при носке или стирке, ткань (в домашних условиях), до того как приступить к раскрою, увлажняют или заворачивают в мокрую простыню и складывают на несколько часов. Затем увлажненную ткань утюжат с изнанки по долевой нитке. Этот процесс называется декатировкой. Обработанная таким образом ткань при повторном увлажнении не дает усадки или садится незначительно. Следует, однако, учитывать, что некоторые ткани вообще увлажнять нельзя (некоторые виды крепа, бархат и др.).

Раскрой ткани. После декатировки изготовленные детали выкройки раскладывают на ткань. Сначала раскладывают крупные детали: юбку, перед, спину, рукава, а между ними располагают мелкие: пояс, манжеты, воротники, карманы и др.

Все основные детали изделия, если иное не предусмотрено фасоном, должны раскраиваться по долевой нити ткани. Пояс, воротник и карманы в зависимости от фасона раскладывают в различных направлениях: и по долевой нити, и по поперечной, и по косой. При раскрое симметричных (парных) деталей ткань складывают «всгиб» вдвое по долевой нити, лицевой стороной при этом внутрь (при большой — двойной — ширине ткани) или «вразворот» по поперечной нити (при малой — одинарной — ширине ткани). Перед раскладкой выкройки на ткань следует проверить расположение рисунка на ткани, направление ворса, а также убедиться в отсутствии дефектов ткани. Если дефект обнаружен, то на ткани нитками другого цвета делают пометку и при раскладке деталей это место оставляют неиспользованным.

На однотонных тканях или тканях с неопределенным рисунком выкройки можно раскладывать в разных направлениях. Если же рисунок расположен в одну сторону, то все детали выкройки верхней частью раскладывают в одном направлении, что очень заметно.

На тканях с ворсом (вельвет, плюш, бархат и др.) детали выкройки следует раскладывать так, чтобы в готовом изделии направление ворса было вверх. Исключение составляют изделия из фланели, где ворс должен иметь направление вниз. Если это правило не соблюдают, то в готовом изделии детали, раскроенные с разным направлением ворса, имеют разный оттенок.

На полосатых и клетчатых тканях детали выкройки располагают в соответствии с фасоном в разных направлениях. При этом необходимо строго следить за тем, чтобы полоски или клетки сов-

падали по цвету и ширине и проходили точно посередине юбки и лифа.

После раскладки всех деталей выкройки на ткань мелом или сухим остатком мыла обозначают их контуры. Затем ткань раскраивают, припуская от 0,5 до 6 сантиметров в зависимости от вида шва.

Когда детали вырезаны, по контуру их, а также по линиям вытачек, складок, карманов и середине переда прокладывают копировальные стежки — силки. После наложения силков парные детали раздвигают и разрезают между ними нитки. На правой и левой стороне изделия получается одинаковый контур выкройки.

Середину спины, переда, воротника, юбки намечают прокладочным швом.

На всех деталях делают контрольные метки (марки), отмечают высокую точку рукава для вметки его в пройму.

По силкам и меткам (маркам) детали соединяют между собой.

Технология пошива

Обработка нагрудной вытачки. В зависимости от выбранного фасона по плечу делают одну или несколько вытачек, а также складочки (рис. 21, *а*) или сборки и буфы (рис. 21, *б*). Для того чтобы во время строчки линии вытачки не смещались, вытачку сметывают частыми стежками до конца кверху. Строчат нагрудную вытачку от плеча книзу, сводя строчку на нет. Концы нитки от машинной строчки оставляют длиной 7—8 сантиметров, завязывают их узелком и концы продергивают иголкой в вытачку. Срезать оставшиеся концы нитки вплотную к узелку не следует, так как во время носки и стирки изделия узелок может развязаться. На изделиях из тканей средней толщины вытачку заглаживают на одну сторону, по направлению к вырезу горловины (рис. 21, *в*), а на изделиях из тонких тканей вытачку расклады-

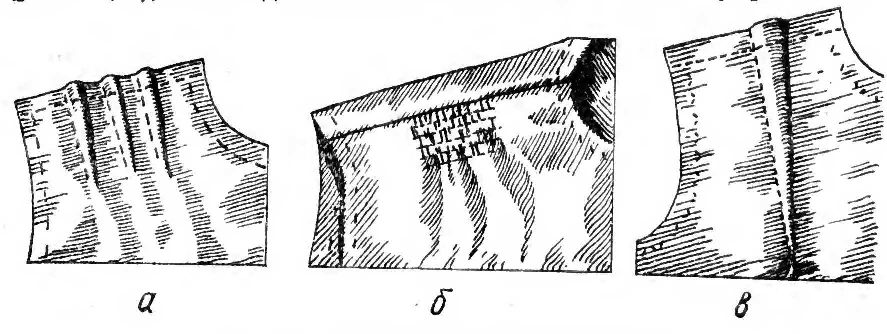


Рис. 21. Обработка нагрудной вытачки:

а — вытачка переведена в складочки;
б — вытачка переведена в буфы;
в — вытачка заглажена в сторону горловины

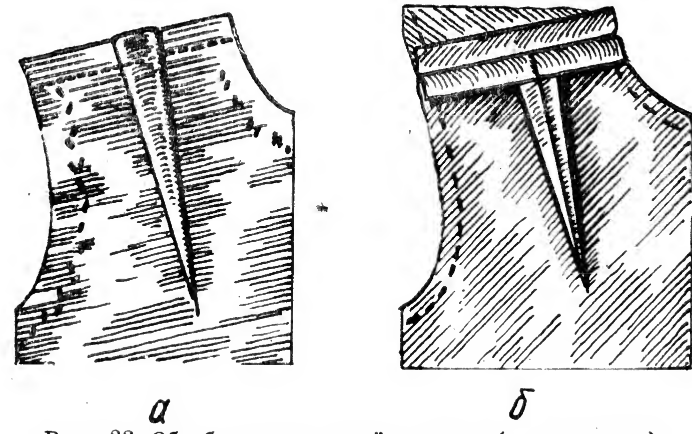


Рис. 22. Обработка нагрудной вытачки (продолжение):
а — вытачка разглажена пополам;
б — вытачка разрезана и разутюжена на две стороны

вают на две стороны и разглаживают так, чтобы шов находился посередине вытачки (рис. 22, *а*). На изделиях из толстых тканей вытачку посередине разрезают, не доходя до конца на 1—2 сантиметра, и разутюживают на две стороны (рис. 22, *б*).

При сметывании плечевого шва вытачку не захватывают для того, чтобы после примерки, если не внесены изменения, можно было бы строчить вытачку, не распарывая плечевого шва.

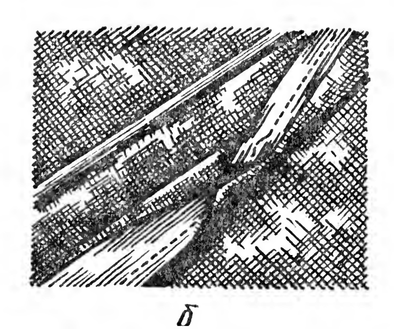
Обработка краев швов. Плечевые, боковые и другие швы соединяют стачным швом, затем обрезной край шва заделывают на швейной машине или вручную. Существует несколько способов заделки швов. Наиболее распространенный — заделка на машине. Для этого обрезной край шва подгибают наизнанку на 0,3—0,5 сантиметра и строчат в край шелком в тон основной ткани (рис. 23, *а*). Если на швейной машине есть соответствующее приспособление, шов заделывают краевой строчкой.

На жакетах, юбках, платьях-пальто и других изделиях из плотных тканей швы заделывают окантовкой (рис. 23, *б*). В этом случае для обработки края заготавливают косую полоску из подкладочного шелка шириной 2,5—3 сантиметра. Полоску прикладывают лицевой стороной к лицевой стороне изделия и строчат на 0,3—0,5 сантиметра от обрезного края. Затем шов огибают полоской и, не подгибая обрезной край ее, прометывают с противоположной стороны. Полоску прострачивают с лицевой стороны ткани в предыдущую строчку, между основной тканью и окантовкой.

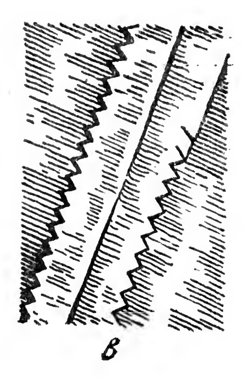
Швы заделывают также и вручную. Обрезной край заделывают (с подгибом или без подгиба) обметочным или петельным швом. На плотных толстых несыпучих тканях (сукно и другие) край шва вырезают уголками (рис. 23, *в*).



а



б



в

Рис. 23. Обработка краев швов:

а — обработка края строчкой; *б* — обработка края окантовкой; *в* — обработка края зубчиками

Обработка края проймы и рукава. Обрезной край проймы и рукава заделывают различными способами в зависимости от сыпучести и толщины ткани, а также назначения изделия. Наиболее распространенными видами заделки изделий из легких и средней толщины тканей являются следующие: край заделывают обметочным, петельным или потайным швом. Для заделки потайным швом обрезной край проймы и рукава подгибают на 0,5 сантиметра и подшивают незаметными стежками. На изделиях из толстых или сыпучих тканей край проймы и рукава заделывают окантовкой. Для этого заготавливают косую полоску из подкладочной ткани шириной 3—3,5 сантиметра и длиной, равной длине края проймы и рукава. Косую полоску приметывают и пристрачивают, прикладывая лицевой стороной со стороны рукава или спины и переда изделия. Затем косой полоской огибают край проймы и рукава, а с противоположной стороны подгибают весь излишек полоски, чтобы не было слабины в окантовке. Затем подшивают потайным швом.

Обработка выреза горловины. Вырез горловины обрабатывают различными способами, но чаще применяют заделку косой или выкройной полоской.

Вырез горловины косой полоской обрабатывают следующим образом: заготавливают косую полоску шириной 3—4 сантиметра, а длиной, равной величине выреза горловины. Косую полоску накладывают лицевой стороной на лицевую сторону изделия и приметывают. Затем косую полоску соединяют посередине переда, прометывают и прострачивают на машинке. После этого шов разутюживают на две стороны, излишек ткани срезают, оставляя на шов 0,5—1 сантиметр. Далее косую полоску и вырез горловины прострачивают, отступив на 0,5—1 сантиметр от обрезного края. Шов расправляют на две стороны, а косую полоску отгибают на изнанку изделия, прометывают по краю с перекантовкой в сторону полоски, чтобы подшивка выреза горловины не

была видна с лицевой стороны. Затем обрезной край с противоположной стороны полоски подгибают на 0,5 сантиметра, приметывают к изделию и подшивают потайным швом.

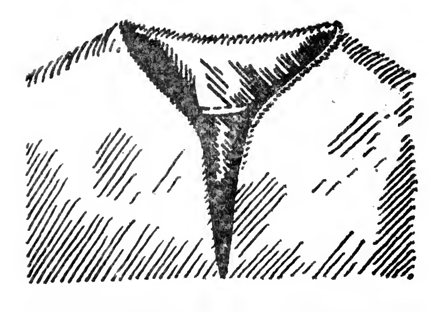


Рис. 24. Оформление выреза горловины

Обработку выреза горловины выкройной полоской выполняют следующим образом: вырезают выкройку из бумаги точно по вырезу горловины изделия, так как форма выкройной полоски должна точно соответствовать форме выреза горловины. Выкройную полоску выкраивают так, чтобы долевая нить ткани проходила так же, как и на изделии, то есть середина переда изделия и середина выкройной полоски проходила по долевой нити ткани.

Полоски для обработки выреза горловины спины и переда выкраивают отдельно, соединяя их на плече, прометывают, а затем шов разутюживают на две стороны. Ширина выкройной полоски должна быть равна 5—6 сантиметрам.

Выкройную полоску и вырез горловины изделия прометывают и прострачивают, отступив на 0,5—1 сантиметр от обрезного края, затем шов расправляют на две стороны, а выкройную полоску отворачивают наизнанку и прометывают по краю так, чтобы с лицевой стороны выкройная полоска не была видна. Затем обрезной край выкройной полоски подгибают на 0,5 сантиметра и прострачивают, отступив на 0,1 сантиметра от обрезного края, после чего выкройную полоску прикрепляют в нескольких местах к изделию и утюжат, придавая вырезу горловины требуемую форму (рис. 24). При обработке такого выреза для придания жесткости можно подкладывать прокладку — тюль или тонкую ткань, выкраивая ее ýже выкройной полоски.

Пришивка воротника к изделию. Воротники к изделию пришивают различными способами. Наиболее распространенный способ — с косой полоской — заключается в следующем: середину воротника скалывают булавками с серединой спины, а концы воротника — по линии пришива с серединой переда. Воротник вметывают по вырезу горловины. Далее подборт с заделанным обрезным краем отвертывают на лицевую сторону и делают сгиб не посередине переда, а по линии припуска на застежку.

Подборт прометывают по горловине, затем заготовленную косую полоску ткани шириной 2,5—3 сантиметра, а длиной, равной длине выреза горловины, приметывают с переходом на подборт на 1 сантиметр. Воротник, изделие, косую полоску и подборт прострачивают, отступив на 0,5—1 сантиметр от обрезного края. Затем подборт и косую полоску отгибают наизнанку изделия, прометывают по краю притачки, обрезной край полоски подги-

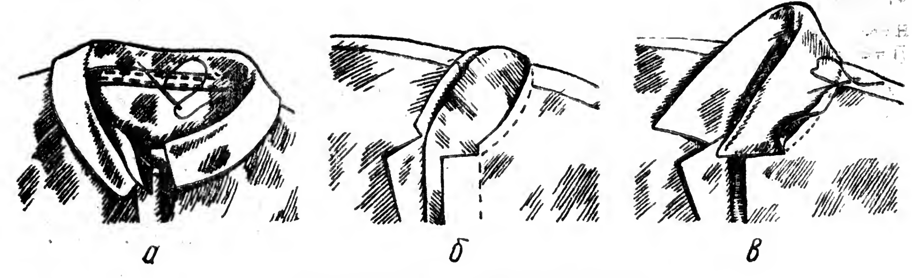


Рис. 25. Пришивка воротника:
а — с косой полоской; *б, в* — без косой полоски

бают наизнанку на 0,5 сантиметра и приметывают к изделию, а затем пришивают потайным швом (рис. 25, *а*).

Другой способ пришивки воротника к изделию заключается в следующем: от выреза горловины посередине переда вниз делают надсечку на 0,5—1 сантиметр. Если подборт выкроен вместе с передом, то его отгибают на лицевую сторону переда по линии припуска на застежку. Строчат по вырезу горловины от надсечки к линии сгиба припуска на застежку, нитки от строчки закрепляют. Затем подборт выворачивают наизнанку и прометывают по краю его. Получается выступ для пришивки воротника (рис. 25, *б*). Если же подборт пришивной, то его пристрачивают к изделию по линии припуска на застежку, а затем выворачивают на лицевую сторону и так же, как цельнокроеный подборт, строчат, начиная от надсечки выреза горловины до низа подборта. Затем обработанный воротник прикалывают булавками к вырезу горловины, совмещая середину воротника и середину спины, а концы воротника по линии пришива — с серединой переда. Затем воротник вметывают по вырезу горловины и строчат, начиная от надсечки с одной стороны и подводя строчку к надсечке с другой стороны. Затем подворотник подгибают на 0,5—1 сантиметр от обрезного края и подшивают потайным швом (рис. 25, *в*).

Подшивка низа изделия. Низ изделия подшивают различными способами, в зависимости от ткани и вида изделия. Низ изделия из тонких и средних тканей оформляют, подгибая обрезной край на 0,5—1 сантиметр, а затем и всю ширину подгиба низа, и подшивают потайным швом.

Низ изделия из плотных толстых тканей не следует подшивать потайным швом с подгибом, так как это создает излишнюю толщину. Низ изделий из плотных тканей подшивают бархатным или окантовочным швом. Низ изделия подшивают также и тесьмой (рис. 26). Тесьму прикладывают с лицевой стороны изделия, приметывают, а затем пристрачивают на машине, огибают шов тесьмой и пришивают ее потайным швом к строчке.

Если по длине изделия ткани недостаточно для подгиба, то низ изделия подшивают подкладочным шелком или другой под-

ходящей для подшивки тканью, одного цвета с изделием. Для этого заготавливают косую полоску шириной 7 сантиметров, а длиной, равной длине низа изделия. Полоску к изделию приметывают, складывая лицевыми сторонами внутрь, и прострачивают, отступив на 0,5—1 сантиметр от обрезного края. Шов расправляют на две стороны. Затем полоску отгибают наизнанку и прометывают по краю, чтобы линия притачки находилась на расстоянии 0,2 сантиметра от края. Затем обрезной край противоположной стороны подгибают на 0,5—1 сантиметр, прометывают и затем подшивают потайным швом к изделию.

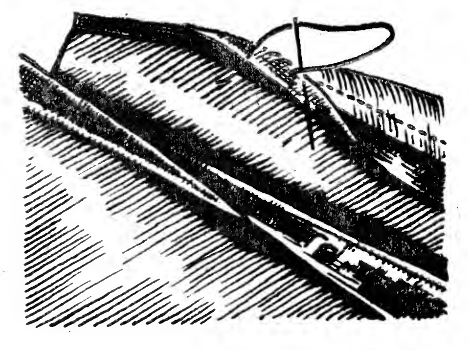


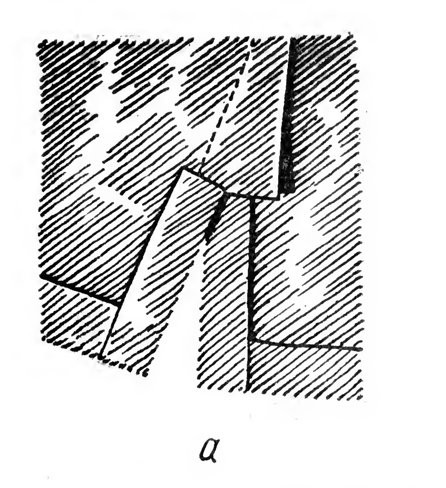
Рис. 26. Подшивка низа изделия тесьмой

Низ изделия из тонких тканей подшивают одинарной или двойной косой полоской. Для подшивки двойной косой полоской заготавливают косую полоску шириной 4—5 сантиметров, а длиной, равной линии низа изделия. Косую полоску складывают вдвое, изнанкой внутрь, затем проглаживают ее и приметывают к низу изделия с лицевой стороны. Затем прострачивают, отступив на 0,5 сантиметра от обрезного края, шов притачки огибают полоской и пришивают потайным швом за строчку с изнанки изделия.

Подшивка низа рукава. Низ рукава блузки, платья и других изделий подшивают потайным или бархатным швом. Если рукав с застежкой по линии соединительного шва, то шов от низа рукава не застрачивают на 6—10 сантиметров (не считая припуска на подгиб рукава). Застежку делают также на вытачке рукава. В этом случае вытачку разрезают от низа рукава вверх на 6—10 сантиметров (не считая припуска на подгиб). Края разреза для застежки подшивают после того, как низ рукава подшит (рис. 27, *а*). Кнопки пришивают, отступив от края на 0,5 сантиметра, на расстоянии 2—3 сантиметров друг от друга (рис. 27. *б*).

Пришивка манжеты к рукаву. Рукава по низу, заканчивающемуся манжетой, делают с разрезом для свободного прохода руки или без разреза. По низу рукава без разреза оставляют расстояние 3—4 сантиметра, которое не забирается в манжету, для свободного прохода руки. Для этого в предназначенном месте делают надсечки глубиной 0,5—1 сантиметр, а это расстояние (3—4 сантиметра) подшивают потайным швом.

Ширину рукава по низу закладывают в складочки или присобирают в сборки. Низ рукава в сборку обрабатывают следующим образом: по низу рукава от надсечек прокладывают две нитки прокладочным швом: первую нитку — на 0,5 сантиметра,



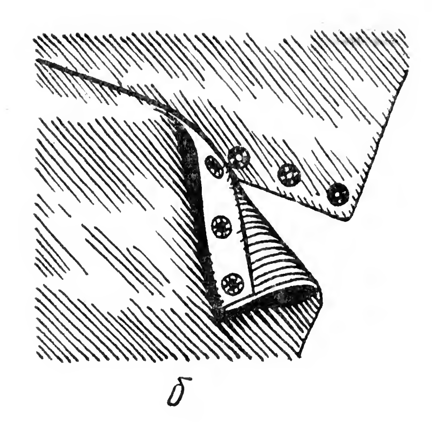


Рис. 27. Оформление низа рукава:

а — подшивка потайным швом; *б* — пришивка кнопок

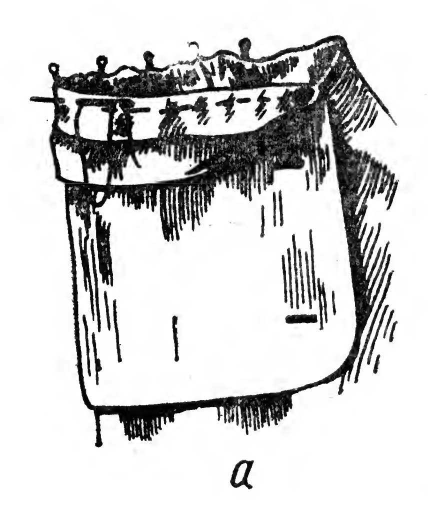
а вторую — на 1 сантиметр от обрезного края рукава. Проложенные нитки стягивают. Ширина рукава внизу должна быть равна линии пришива манжеты.

Обработанную, заготовленную манжету прикладывают лицевой стороной к лицевой стороне рукава, прикалывают булавками, распределяя сборки по фасону, и прометывают (рис. 28, *а*). Притачивают манжету со стороны рукава. Затем обрезной край подманжеты подгибают на 0,5—1 сантиметр, накладывают наизнанку рукава, покрывая шов притачки, приметывают и подшивают потайным швом (рис. 28, *б*).

Манжеты пришивают и другим способом. Готовую манжету приметывают, прикладывая подманжету к изнанке рукава, прометывают, прострачивают, а затем обрезной край манжеты подгибают, прометывают с лицевой стороны, закрывая шов притачки, и прострачивают на машине в край, а вторую строчку прокладывают на расстоянии 0,5 сантиметра от края.

Подшивка закругленного края. Закругленные края изделия подшивают косыми или выкройными из основной или подкладочной ткани полосками. Подшивают закругленные края, также не притачивая полосок. Для этого равномерно распределяют ткань по обрезному краю подгиба (рис. 29), собирая, припосаживая или закладывая в мелкие складочки излишек ткани. Если ткань поддается сутюжке, то следует собрать край на нитку и сутюжить через влажную ткань так, чтобы край изделия приобрел нужную форму.

Обработка застежки юбки. Застежку юбки обрабатывают различными способами. Один из наиболее часто применяемых способов обработки застежки в боковом шве заключается в следующем: от верхнего среза юбки по линии бокового шва слева



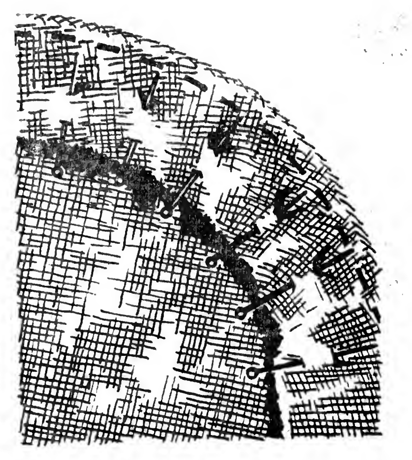


Рис. 29. Подшивка закругленного края

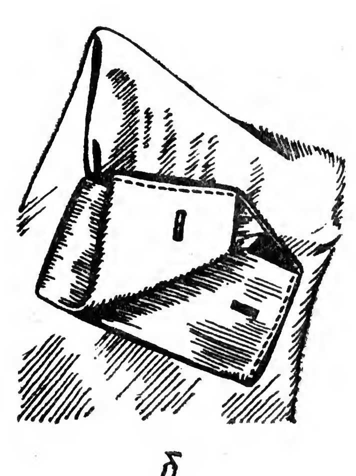


Рис. 28. Пришивка манжеты к рукаву:
а — распределение сборок и прометывание; *б* — подшивка потайным швом

(ширина шва 3 сантиметра) вниз откладывают 14—16 сантиметров. От этой точки боковой шов застрачивают до низа юбки, затем в конце разреза для застежки шов задней половинки юбки подрезают на 0,5—1 сантиметр ниже точки 14—16, то есть начала строчки бокового шва. Затем обрезной край шва заделывают и разутюживают на две стороны.

Застежка юбки имеет две линии — верхнюю и нижнюю. Для того, чтобы линии застежки не вытягивались и не порвались при пользовании крючками, с изнанки подшивают с двух сторон долевые полоски из подкладочной ткани. Ширина каждой полоски в крое — 2 сантиметра, а длина равна длине разреза для застежки, плюс 0,5—1 сантиметр. Заготовленные долевые полоски подгибают на 0,5 сантиметра с каждой стороны и приметывают их к верхней и нижней линии застежки, отступив на 0,2 сантиметра от проложенных по боковому шву силков. Затем полоски прострачивают с двух сторон нитками в тон юбки.

Далее заготавливают две планки из подкладочной ткани шириной 4—5 сантиметров. Длина их равна длине разреза плюс 0,5—1 сантиметр. Планки складывают с верхней и нижней лини-

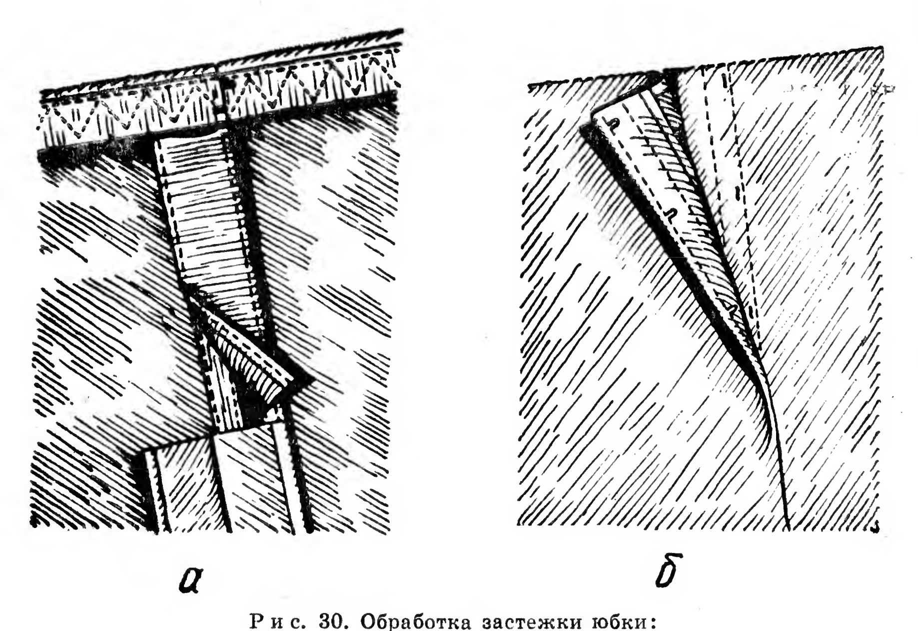


Рис. 30. Обработка застежки юбки:

а — подгиб, приметывание и пристрачивание излишка ткани; *б* — пришивка крючков и петель

ей разреза лицевыми сторонами внутрь, прометывают, а затем строчат, отступив на 0,5 сантиметра от обрезного края. Шов подравнивают, затем его огибают планкой и строчат с лицевой стороны в предыдущую строчку. Затем с изнанки юбки планки подгибают с таким расчетом, чтобы они перекрывали пристроченные ранее полоски для крючков; весь излишек ткани подгибают, прометывают, а затем строчат (не пристрачивая полоску к юбке) на 0,2 сантиметра от края (рис. 30, *а*).

В конце застежки делают поперечную строчку до начала строчки бокового шва, прострачивая одновременно два слоя шва юбки и две планки.

На верхней линии застежки к полоске пришивают крючки, прокалывая ими ткань, не доходя на 0,2 сантиметра до края полоски. Крючки пришивают под планкой, не захватывая ее. На нижней стороне застежки на полоске соответственно пришитым крючкам выметывают петли нитками в тон основной ткани, прокладывая несколько продольных ниток, а затем их обшивают петельным швом (рис. 30, *б*). Вместо крючков можно пришивать кнопки.

Пришивка корсажа и пояса к юбке. Для оформления верхней линии юбки заготавливают корсажную ленту, равную окружности талии по мерке, плюс 2 сантиметра, так как при пришивке крючков для застежки подгибают по 1 сантиметру с обеих сторон корсажной ленты.

Корсажную ленту прикладывают к изнанке юбки, отступив на 1 сантиметр от обрезного края, и настрачивают корсаж. Затем его складывают с таким расчетом, чтобы обрезной край юбки находился внутри сложенного вдвое корсажа и отстрачивают на расстоянии 0,5 сантиметра от второго края корсажа, перекрывая предыдущую строчку (рис. 31, *а*). Корсаж строчат вдоль края юбки несколькими строчками, не доходя до застежки на 1—2 сантиметра, и вкладывают по одному крючку и одной петле на каждую сторону застежки корсажа. Затем корсаж отгибают на изнанку (рис. 31, *б*).

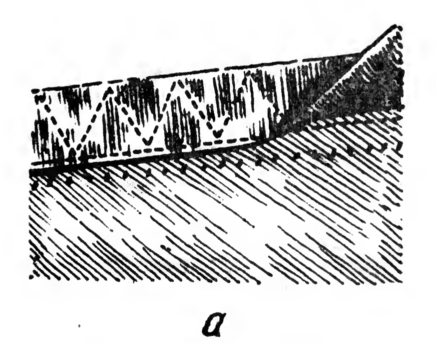
Если юбка шьется не с корсажем, а с поясом из той же ткани, то в этом случае пояс заготавливают по длине по долевой нити из ткани юбки. Он равен окружности талии по мерке плюс 2—3 сантиметра на переход застежки. Ширина пояса может быть различной, но обычно она равна 7 сантиметрам (в крое). Полоску, заготовленную для пояса, прикладывают лицевой стороной к изнанке юбки и строчат, отступив на 0,5—1 сантиметр от обрезного края юбки и пояса. Затем пояс отгибают на лицевую сторону юбки, свободный обрезной край пояса подгибают на 0,5 сантиметра, приметывают, перекрывая шов притачки, прометывают и пристрачивают его к юбке (рис. 31, *в*). Пояс также можно прострочить и по верхней линии. Если юбка шьется из тонкой ткани, внутрь пояса, для того чтобы он не мялся, вставляют парусину. С одной стороны пояса пришивают крючки, а на другой стороне соответственно пришитым крючкам нитью в цвет ткани юбки выметывают петли.

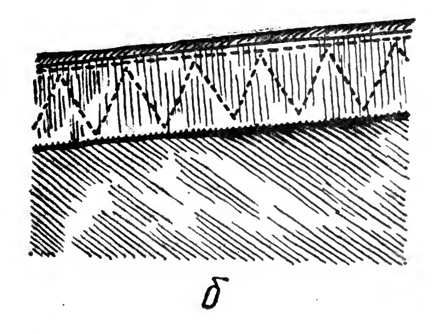
Юбка может быть пошита и с корсажем, и с поясом. Для этого пояс заготавливают по долевой нити из ткани юбки, причем длина его такая же, как для юбки с поясом без корсажа.

Пояс перегибают пополам лицевой стороной внутрь, прометывают и простраивают, оставляя оба конца незастроченными. Затем пояс расправляют так, чтобы шов проходил посередине его, и застрачивают один край. После этого пояс выворачивают на лицевую сторону, расправляют, прометывают, а незастроченный конец заделывают потайным швом или пришивают пряжку. Если юбка шьется из тонкой ткани, внутрь пояса вставляют парусину.

Затем обрабатывают верхний край юбки. Для этого с изнанки ее на уровне обрезного края приметывают обрезным краем корсажную ленту, разрезанную пополам и завернутую в ткань из шелка и простроченную по всему корсажу мысиками, и косую полоску из подкладочной ткани шириной 2 сантиметра также на уровне обрезного края. Все это прострачивают вместе, отступив на 0,5—1 сантиметр (рис. 32, *а*), а затем полоской огибают обрезной край и строчат с изнанки между строчкой.

Заготовленный ранее пояс прикрепляется втай с лицевой стороны юбки за край полоски с таким расчетом, чтобы пояс на 0,5—1 сантиметр оказался выше края юбки (рис. 32, *б*).





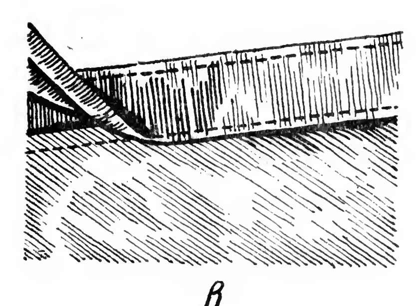
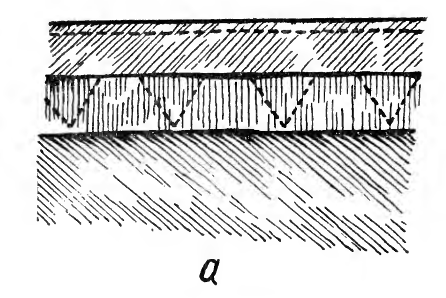


Рис. 31. Пришивка корсажа к юбке:

а — пришивка корсажной ленты; *б* — прострачивание корсажа; *в* — пристрачивание пояса



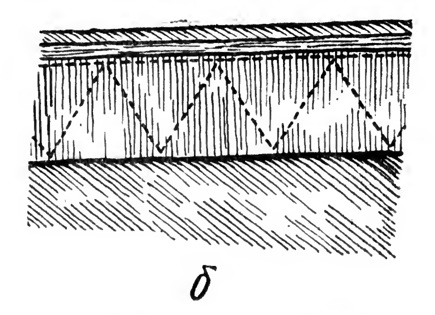


Рис. 32. Пришивка корсажа к юбке (продолжение):

а — прострачивание пояса и корсажа; *б* — окончательная подшивка пояса

Петли обтачные. Применяются на блузках, платьях, юбках, жакетах, пальто и других изделиях.

Рамки для обтачных петель намечают на лицевой стороне прокладочным швом от середины переда или спины изделия в сторону, противоположную краю застежки, двумя горизонтальными линиями, если петли не имеют наклона по фасону. Длина рамки равна размеру (диаметру) пуговицы, а ширина рамки равна 0,6—0,8 сантиметра (рис. 33, *а*). Ширину рамки устанавливают в зависимости от ткани. Количество их и расстояние между ними определяют по фасону. Петли обрабатывают одной или двумя долевыми обтачками из основной ткани.

Обработку петель из одной обтачки делают следующим образом: заготавливают долевую полоску длиной, равной длине рамки, плюс 4 сантиметра, а шириной —5—6 сантиметров. Если

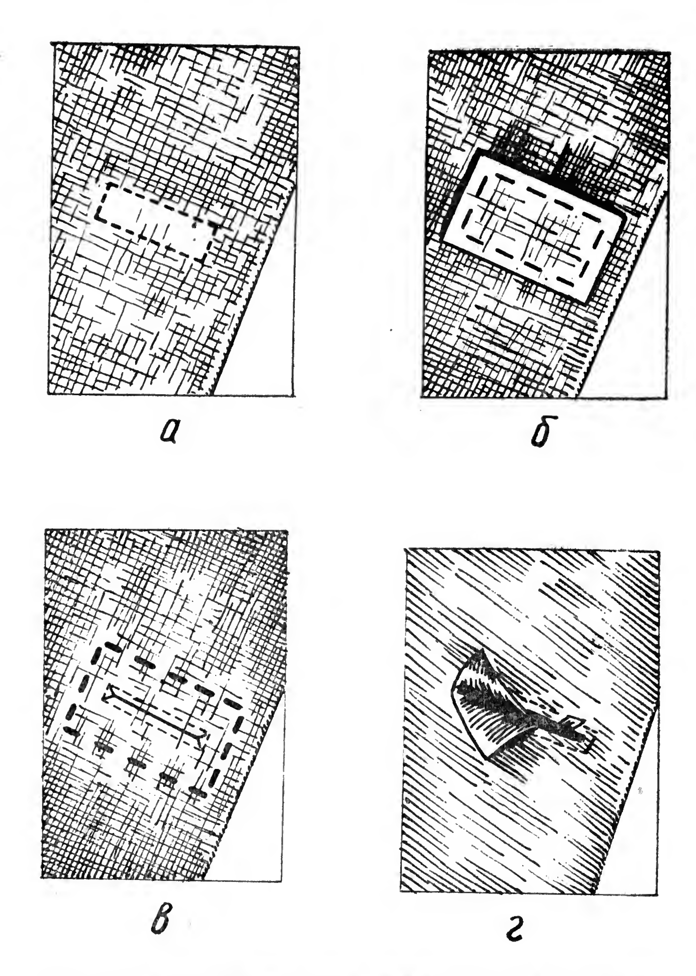
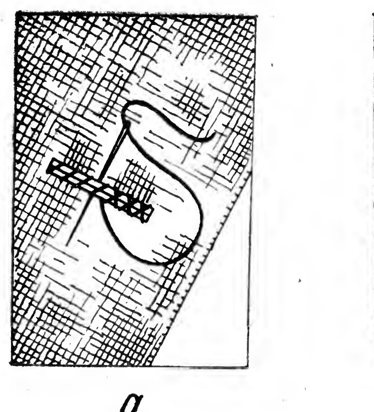


Рис. 33. Обработка обтачных петель из одной полоски: *а* — величина рамки; *б* — приметывание долевой полоски; *в* — разрез петли; *г* — обметывание шелком

рамки расположены по всей длине застежки, то для всех рамок заготавливают одну полоску, длина которой должна перекрывать все рамки, а ширина — 5—6 сантиметров. После обработки такой полоской ее разрезают между петлями.

Затем с лицевой стороны изделия на рамку накладывают лицевой стороной долевую полоску и, совмещая середину рамки и полоски, прометывают по краю полоски (рис. 33, *б*). Изделие прострачивают с изнанки по контуру рамки, не захватывая наметки, а ведя строчку выше или ниже ее. После этого также с изнанки изделия посередине рамки делают разрез, не доводя его до конца рамки на 0,5—0,7 сантиметра. Каждый конец надрезают в углы рамки, образуя срезы в виде треугольника для того,



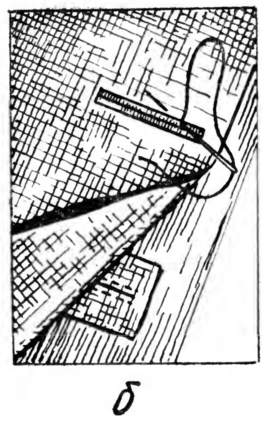


Рис. 34. Обработка обтачных петель из одной полоски (продолжение): *а* — закрепление канта; *б* — подшивка прорези

чтобы петли при пользовании в углах не высыпались (рис. 33, *в*). Прорезь рамки обметывают шелком. Затем обтачку выворачивают через прорезь наизнанку изделия (рис. 33, *г*), выравнивают петли, швы притачки отвертывают в противоположные стороны от рамки, а с лицевой стороны изделия выпускают кант с двух сторон. Ширина каждого канта равна половине намеченной рамки. Канты прометывают и закрепляют между собой с изнанки, а с лицевой стороны кант соединяют крестообразными стежками (рис. 34, *а*). Надрезы в виде треугольника прикрепляют к обтачке с изнанки вручную или на машине.

Петли утюжат с изнанки. Излишние концы обтачки подравнивают. Затем подборт на уровне петель прорезают, а прорезь подшивают потайным швом к обтачке рамки (рис. 34, б).

Способ обработки петель из двух долевых обтачек заключается в следующем: от намеченной рамки вверх и вниз откладывают и намечают прокладочным швом расстояние, равное половине рамки. Для обработки рамки заготавливают две долевые полоски, длина каждой из которых равна длине петли плюс 4 сантиметра, а ширина 3 сантиметрам. Заготовленные полоски перегибают пополам изнанками внутрь и утюжат их. С лицевой стороны изделия полоски сгибом прикладывают и приметывают вплотную к дополнительно проложенным линиям. Обрезной край полоски располагают по направлению к основной рамке петли (рис. 35, *а*). Затем ее приметывают и строчат с возвратом с изнанки изделия до угла рамки. Посередине рамки делают разрез, не доводя его до конца рамки на 0,5—0,7 сантиметров, образуя срезы в виде треугольников для того, чтобы петли при пользовании в углах не высыпались. Прорезь рамки обметывают шелком. Затем обтачки выворачивают через прорезь наизнанку, выравнивают петлю, прометывают и закрепляют между собой крестообраз-

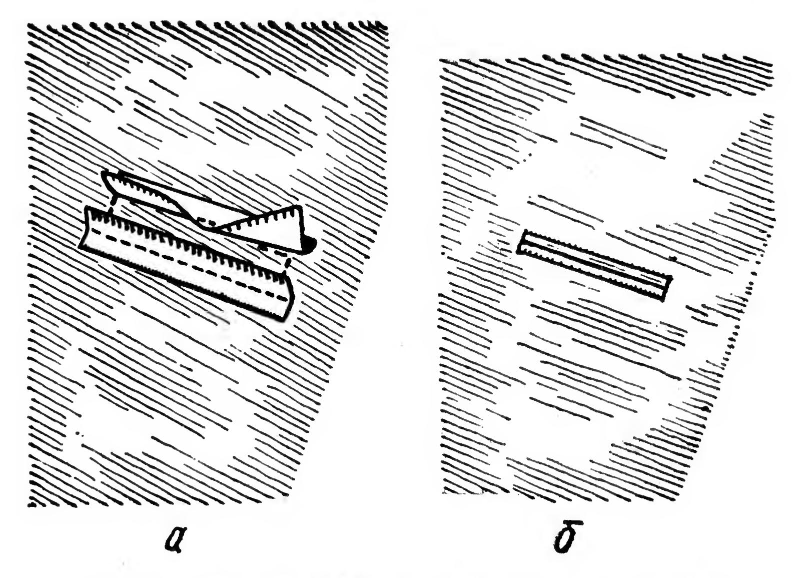


Рис. 35. Обработка обтачных петель из двух полосок:

а — расположение обрезного края полоски;
б — окончательный вид петли

ными стежками, а надрезы в виде треугольника прикрепляют к обтачке с изнанки вручную или на машине. Петли утюжат с изнанки. Излишние концы обтачек подравнивают. Затем подборт на уровне петель прорезают, прорезь подгибают и подшивают потайным швом к обтачке рамки. Обработанные петли, обтачные из одной или двух обтачек, имеют одинаковый окончательный вид (рис. 35, *б*).

Пришивка пуговиц. Для того чтобы пола с петлями лежала ровно и не имела перекоса, пуговицы в намеченном месте пришива пришивают на ножке, а затем под пуговицей обвивают нитками эту ножку и закрепляют.

Карман овальной формы. На предназначенном для кармана месте намечают прокладочным швом рамку кармана овальной формы. Длину рамки намечают по фасону, а ширину делают 0,8—1 сантиметр, в зависимости от сыпучести ткани (рис. 36, *а*). С лицевой стороны изделия к верхней линии рамки прикладывают лицевой стороной заготовленную косую полоску шириной 4 сантиметра, а длиной, равной длине рамки плюс 4 сантиметра. Полоску приметывают так, чтобы обрезной край ее проходил до середины рамки кармана (рис. 36, *б*). Затем с изнанки изделия строчат по верхней линии рамки кармана от угла и до угла с возвратом, чтобы закрепить нитку. Далее с лицевой стороны к нижней линии рамки кармана приметывают лицевой стороной выкройную полоску, чтобы она одновременно являлась кантом и мешочком кармана, и строчат с изнанки изделия по нижней ли-

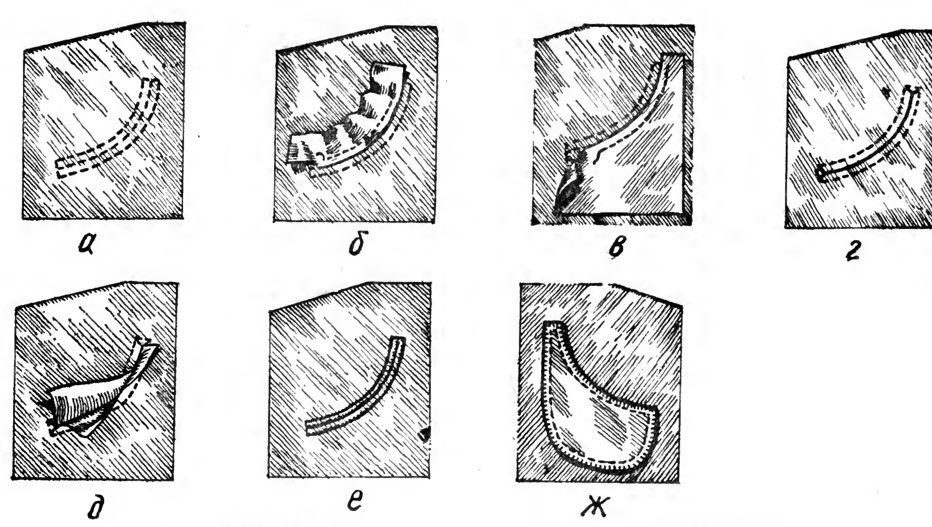


Рис. 36. Обработка прорезного кармана овальной формы: *а* — рамка кармана; *б* — приметывание косой полоски; *в* — срезание лишней ткани; *г* — разрез между строчками; *д* — выворачивание полосок наизнанку; *е* — прометывание кантов; *ж* — оформление подкладки

нии рамки от угла и до угла с возвратом. С лицевой стороны по верхней линии полоски лишнюю ткань срезают, оставляя на шов срез до середины рамки кармана (рис. 36, *в*). Затем с изнанки изделия посередине рамки делают разрез между строчками, не доводя его до конца рамки на 0,5—0,7 сантиметра, чтобы углы кармана при пользовании не высыпались. Каждый конец надрезают в углы рамки, образуя срезы в виде треугольника (рис. 36, *г*). Полоски кармана через прорезь выворачивают наизнанку (рис. 36, *д*), а швы притачки полосок отвертывают в стороны, противоположные рамке. Затем выпускают канты и прометывают их с двух сторон (рис. 36, *е*). Ширина каждого канта равна половине рамки кармана. Канты соединяют между собой крестообразными стежками так же, как петли. Затем по нижней линии рамки кант закрепляют и пристрачивают на машине в предыдущую строчку. С изнанки изделия лицевой стороной накладывают полоску ткани для подкладки кармана так, чтобы она перекрывала рамку и являлась мешочком для кармана. Оформляют подкладку по форме кармана (рис. 36, *ж*), прострачивают, соединяя нижнюю выкройную полосу и подкладку кармана и пристрачивая надрезы в виде треугольников.

Подкладку и мешочек кармана обметывают обметочным или петельным швом. Затем с лицевой стороны изделия карман по верхней и боковым линиям рамки строчат в предыдущую строчку.

Карман овальной формы можно обрабатывать не из отдельных полосок, а из одной выкройной полоски, которая пере-

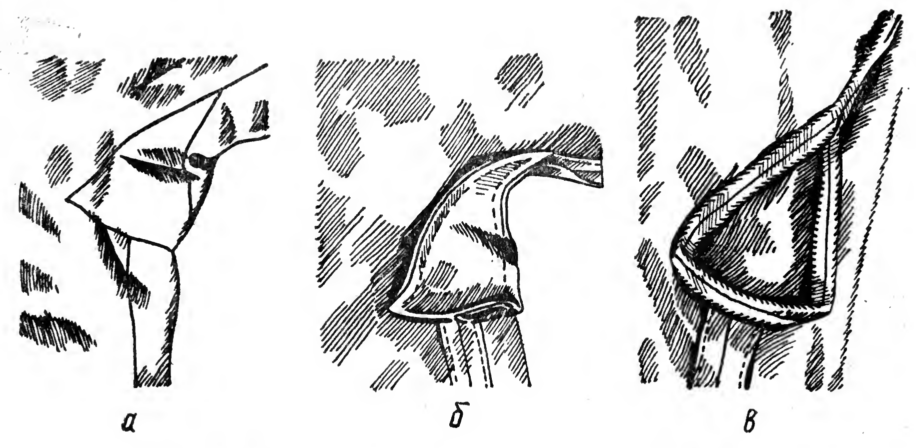


Рис. 37. Вставка ластовицы цельнокроеного рукава:

а — вставка; *б* — вметывание; *в* — пристрочка

крывала бы рамку кармана и являлась бы одновременно кантом и мешочком кармана. Последующая обработка аналогична описанной выше.

Вставка ластовицы цельнокроеного рукава (рис. 37, *а*). После раскроя ластовицу и подрезы спины и переда обметывают. Ластовица вставляется в подрез под рукавом. После того как швы рукава и боковой шов застрочены и разутюжены, ластовицу вметывают мелкими стежками (рис. 37, *б*). Чтобы углы были выработаны четко, строчку в углах следует прерывать и начинать заново каждый шов (рис. 37, *в*).

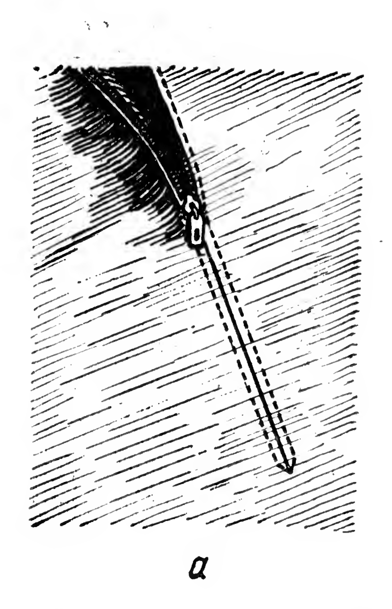
Там, где затруднена строчка на машине, можно соединять детали вручную.

Обработка разреза планками. К разрезу с одной стороны приметывают нижнюю планку и пристрачивают, прикладывая лицевой стороной к изнанке изделия, а затем планку отгибают на лицевую сторону, пристрачивают, перекрывая шов притачки, а с другой стороны разреза приметывают верхнюю планку. Эта планка должна быть шире и длиннее нижней планки, она должна перекрывать нижнюю и заканчиваться мысиком. Приметывают и пристрачивают верхнюю планку, складывая ее лицевой стороной с изнанкой изделия. Затем, отступив на 0,5 сантиметра от обрезного края, планку прострачивают и отгибают на лицевую сторону.

Верхнюю планку по низу оформляют мысиком и, чтобы не было толщины под мысиком, излишек ткани срезают.

Мысик строчат двойной строчкой, а в конце разреза планки закрепляют двумя поперечными строчками, пристрачивая одновременно нижнюю и верхнюю планки.

Вставка молнии (рис. 38, *а*). При подборе молнии необходимо, чтобы цвет ткани молнии совпадал с цветом ткани изделия,



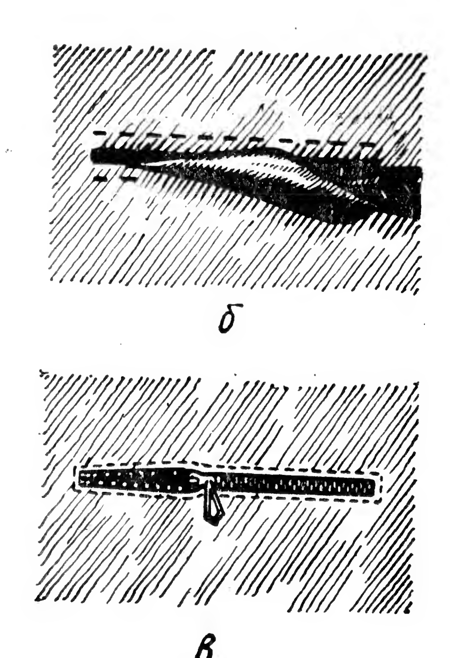


Рис. 38 Вставка молнии:

а — вставка; *б* — приметывание полоски;
в — отстрочка на машинке

если цветовой подбор не предусмотрен фасоном для отделки. При втачивании молнии необходимо следить за тем, чтобы застежка не морщила. Для этого приметывают молнию, не натягивая края ткани изделия, а натягивая молнию.

Разрез для вставки молнии подгибают на 1,5—3 сантиметра, прокладывают наметку, утюжат, а затем приметывают молнию и строчат, отступив на 1 сантиметр от сгиба края изделия.

Строчку следует располагать так, чтобы она не затрудняла свободного движения замка молнии и в то же время чтобы строчка молнии не проходила далеко от края, так как края ткани разреза будут отгибаться. На тонких тканях молнию можно пришивать вручную. Для этого края разреза для вставки молнии прометывают, утюжат и строчат, а затем приметывают молнию и вручную мелкими стежками пришивают за строчку.

Для того чтобы вставить молнию в прорезные карманы, разрез делают равным длине молнии. Для оформления разреза с лицевой стороны изделия приметывают полоску ткани из подкладочного шелка или из основной ткани и прострачивают, отступив на 0,5 сантиметра от разреза (рис. 38, *б*). Затем через прорезь выворачивают полоску наизнанку, приметывают по краю и, приметав молнию, строчат на машине (рис. 38, *в*).

Утюжка

Перед утюжкой ткани или изделия, свойства которой неизвестны, необходимо установить, как поддается материал утюжке: необходимо ли применить увлажнение или следует гладить ее через мокрую ткань. Для проверки делают пробу на кусочке ткани и только после этого приступают к утюжке.

При заранее сделанной декатировке шерстяные ткани при утюжке или совсем не дают усадки, или садятся незначительно.

Изделия из шерстяной ткани гладят с изнанки через влажную ткань, слегка проводя утюгом или прикладывая его до тех пор, пока высохнет увлажненная ткань.

Все шерстяные ткани с выработкой нужно гладить по направлению выработки. Детали с косым или поперечным направлением нити ткани всегда гладят по долевой нити.

Для того чтобы подшивка низа не отпечаталась на лицевой стороне изделия, нижний край заутюживают еще до подшивки. Затем заметанный край подшивают, слегка утюжат и после удаления наметки осторожно проглаживают на мягкой подстилке еще раз.

Складки на изделиях надо гладить особенно тщательно. После того как подшит, отглажен и отутюжен низ изделия, закладывают складки и с лицевой стороны изделия слегка проглаживают их через влажную ткань. Затем с изнанки изделия утюжат каждую складку, подкладывая полоску бумаги, чтобы складка не отпечаталась на лицевой стороне.

Утюжка изделий из шелкового бархата отличается от утюжки изделий из других тканей. Утюжить их на доске, как это делается обычно, нельзя. Обрабатывают их следующим образом: ставят утюг поверхностью вверх, затем швы расправляют на две стороны и, натягивая, проводят изнанкой по утюгу, подкладывая иногда влажную ткань.

Швы на шелковом бархате отглаживают и другим способом: один конец шва прикрепляют булавкой к гладильной доске и, придерживая другой конец навесу левой рукой, слегка проводят утюгом по шву.

Бархат гладят и на щетке. Для этого его кладут лицевой стороной, то есть ворсинками вниз, на мягкую одежную щетку и слегка приутюживают.

Во время шитья и при носке ворсинки бархата легко приминаются. На изделии появляется блеск. Этот блеск удаляют различными способами. Один из способов заключается в следующем: на перевернутый утюг поверхностью вверх накладывают влажную ткань и над паром проводят бархат, повернув изделие лицевой стороной в противоположную от утюга сторону. В результате ворс бархата выпрямляется.

Другой способ заключается в следующем: шелковый бархат следует подержать над кастрюлей или над чайником с кипящей

водой, проводя при этом щеткой против ворса — ворсинки лучше выправляются.

Затем ткань или изделие из шелкового бархата вешают на вешалку и дают высохнуть.

При пошиве изделий выполняют различные виды утюжильных работ. Каждый из этих видов имеет свое назначение.

Разутюжка — разравнивание смятой ткани — применяется как при подготовке ткани к раскрою, так и при обработке деталей. При обработке детали изделия, кроме того, разъединяют швы на две стороны или заутюживают оба среза шва в одну сторону (швы разутюживают или заутюживают всегда с изнаночной стороны изделия, применяя увлажнение в зависимости от ткани).

Приутюживанием уменьшают толщину ткани (например, борта, кармана, пояса и другие).

Сутюживанием сокращают ткань в долевом, поперечном или косом направлении, а также придают выпуклую форму и присаживают детали (например, борт, верхнюю половину двухшовного рукава по локтевому шву).

При глажке ткань **оттягивают** тогда, когда необходимо край детали или часть ее оформить в виде вогнутой линии (например, передний шов верхней половинки двухшовного рукава, а также баски, оборки и другие).

Отпарку изделий применяют для того, чтобы действием пара снять с ткани глянец. Для этого на изделие накладывают влажную ткань и отпаривают, проглаживая утюгом, или же на места, имеющие глянец, накладывают кусок шерстяной ткани, а затем поверх этого куска — влажную ткань и отпаривают приложением утюга. В результате на большинстве тканей ворс выпрямляется и блеск исчезает.

Обычно узкая юбка при носке по линии сидения задней половинки вытягивается. Для того чтобы исправить этот дефект, юбку натягивают на гладильную доску, а на то место юбки, которое вытянуто, накладывают влажную ткань и утюжат. Юбка постепенно принимает свою первоначальную форму.

Брюки при носке вытягиваются на коленях и их также следует прогладить через влажную ткань. Для того чтобы линия заутюжки была резко обозначена, во время утюжки брюк щеткой выбивают пар, который задержался в ткани, и еще раз через высушенную тряпку проглаживают до полного исчезновения пара и влаги.

Изделия после утюжки не следует сразу одевать: их вешают на вешалку и дают просохнуть.

Отделки к одежде и белью

Кант. Канты бывают одинарные, двойные и тройные из ткани разных цветов. Для этого один кант выкраивают шире другого в два раза.

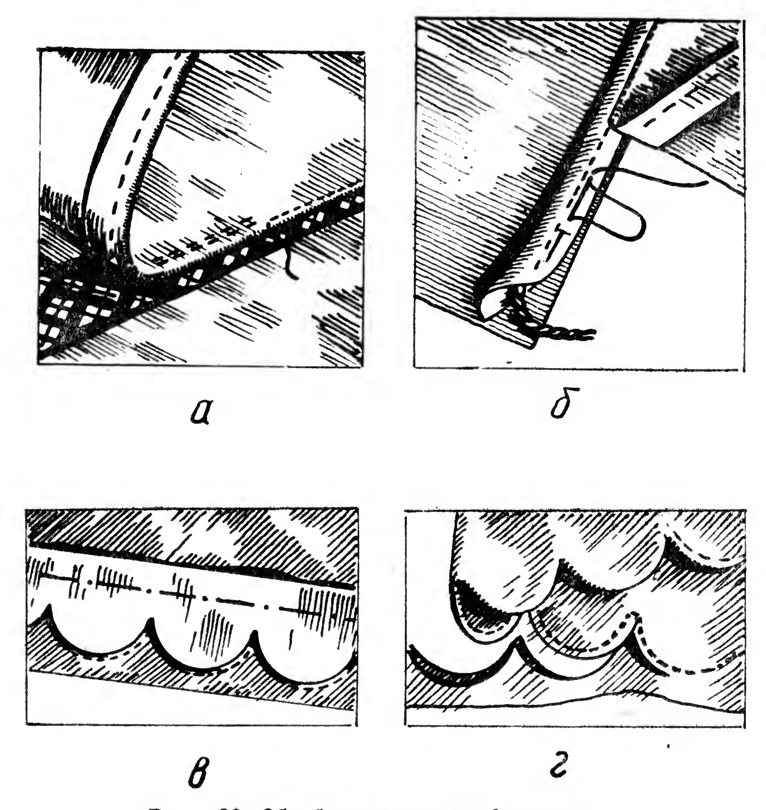


Рис. 39. Обработка кантом и фестоны:

а — пришивка канта; *б* — пришивка канта со шнуром; *в* — приметывание выкройки с фестонами; *г* — прометывание фестонов

Для одинарного канта заготавливают косые полоски шириной 2—2,5 сантиметра. Косые полоски легко принимают любую форму. Для того чтобы получить полоску с косым направлением нити, ткань, предназначенную для косой полоски, складывают наискосок таким образом, чтобы долевая и поперечные нити совпадали, и разрезают по линии сгиба. Затем от среза отмеряют необходимую ширину и нарезают полоски. Заготовленную для канта полоску складывают вдвое на лицевую сторону, заметывают и заутюживают. Край, предназначенный для канта подгибают на 0,5 сантиметра, прометывают и заутюживают. После этого выпускают кант с лицевой стороны детали изделия (рис. 39, *а*), прометывают, а затем накладывают на отделываемую деталь, снова прометывают и прострачивают. Кант с продернутым шнуром (рис. 39, *б*) обрабатывают так же, как без шнура, только в кант вкладывают шнур.

Фестоны. Фестонами отделывают воротники, манжеты, карманы и другие детали изделия. Фестоны могут иметь различную

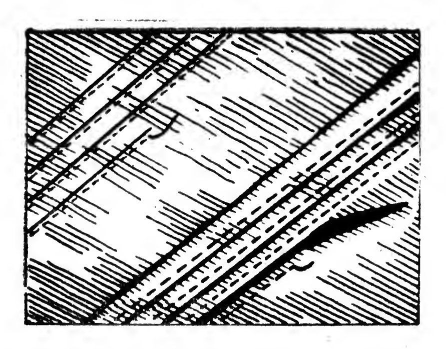


Рис. 40. Защипки и складочки

форму — с острыми и прямыми углами, закругленную.

Для того чтобы фестоны были ровные и одинаковые, сначала делают отрисовку их на плотной бумаге и вырезают. Таким образом заготавливают выкройку фестонов. Затем на место, предназначенное для фестонов, приметывают подкладку, складывая ее с деталью лицевыми сторонами внутрь. Далее выкройку с фестонами приметывают, отступив на 0,5 сантиметра от обрезного края, и прострачивают точно по контуру фестонов (рис. 39, *в*). Между каждыми двумя фестонами делают один поперечный машинный стежок. Это дает возможность сделать надсечку между фестонами. После этого по контуру отстроченных фестонов ткань срезают, оставляя на шов 0,5 сантиметра от обрезного края. Швы расправляют на две стороны, затем фестоны выворачивают на лицевую сторону, прометывают по краю, перегоняя шов на изнанку, и аккуратно отглаживают так, чтобы сохранить намеченную форму фестонов (рис. 39, *г*).

Защипки и складочки (рис. 40). Защипками и складочками отделывают блузки, платья и другие изделия. Защипки строчат, отступив от края сгиба на 0,1 сантиметра. Чем меньше захват ткани для защипки, тем лучше. На изделии защипки располагают по-разному, в зависимости от фасона: группами или в комбинации со складочками. Отделочные складочки имеют ширину 0,5—1 сантиметр и более.

Защипки и складочки в зависимости от фасона изделия располагают по-разному: в долевом, косом и поперечном направлении. Однако следует помнить что защипки и складочки застрачивают по долевой нити. Поэтому если по фасону защипки должны быть расположены не в долевом направлении, то их застрачивают по долевой нити на отрезке ткани, а затем выкройку при раскрое прикладывают с тем наклоном, какой предусмотрен по фасону.

Рельефная строчка. Рельефной строчкой отделывают жакеты, платья и другие изделия преимущественно из плотной ткани. Обычно в такие рельефы убирают вытачки — нагрудную и на линии талии. Рельеф строчат с изнанки или с лицевой стороны шелком в тон основной ткани.

Для отделки изделий применяют и рельефную строчку со шнуром. Для выполнения такой отделки существуют разные способы. Один из способов заключается в следующем. На месте, предназначенном для отделки шнуром, на изделие с изнанки приметывают подкладку и с лицевой стороны прокладывают машинную строчку шелком в тон основной ткани. Расстояние

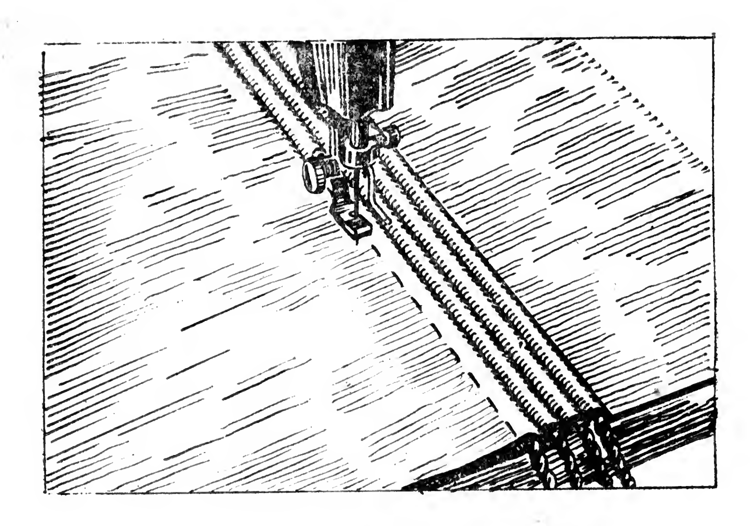


Рис. 41. Рельефная строчка со шнуром

между строчками надо оставить таким, чтобы можно было вдернуть шнур, но не больше. Шнуры вдергивают вплотную один к другому или с интервалами (в зависимости от фасона).

Другой способ рельефной строчки со шнуром заключается в следующем. На место, предназначенное для прокладывания шнура, приметывают подкладку. Сначала прокладывают первую строчку и вплотную к ней вкладывают шнур между подкладкой и деталью. Затем прокладывают наметку так, чтобы подкладка была натянута, а лицевая часть детали огибала шнур. Натягивание нижней ткани и окантовка верхней придают строчке рельефность. Далее прокладывают вторую строчку и т. д. Для выполнения рельефной строчки следует пользоваться специальной лапкой (рис. 41).

Рулик. Рулик так же, как и кант, делается из косой полоски ткани шириной 2,5—3 сантиметра, в зависимости от плотности ткани. Косую полоску складывают лицевой стороной внутрь и прострачивают. Начало рулика строчат в виде воронки, лишнюю ткань срезают, чтобы удобнее было вывернуть, а на протяжении всей косой полоски ткань оставляют для заполнения и упругости рулика.

Выворачивают рулик с помощью иглы и нитки. Двойную нитку прикрепляют к воронке и ушком иголки внутрь продергивают рулик.

Применяют рулик для изготовления петель и для отделки изделия (рис. 42): выкладывают узоры на воротниках, карманах, манжетах, по низу юбки и т. д. Отделочный рулик пришивают вручную незаметными стежками.

Буфы и вафли. Вместо вытачек на плече и талии делают буфы (рис. 21, *б*). На выкроенной детали изделия намечают ли-

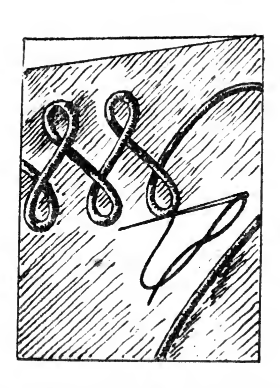


Рис. 42. Пришивка рулика

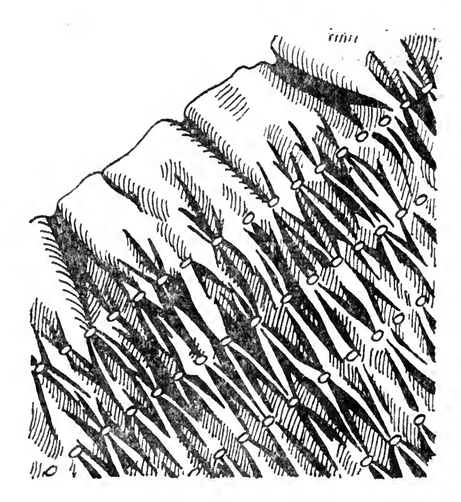


Рис. 43. Вафли

нии в месте расположения буфов, определяют при примерке количество рядов. Затем по намеченным линиям прострачивают на машине ослабленной строчкой, затягивают нитку и после этого собирают ткань в буфы. Можно делать их также и вручную.

Для обработки вафель (рис. 43) на изделии намечают горизонтальные и вертикальные линии на равном расстоянии одна от другой. Точки пересечения линии скрепляют нитками через одно пересечение в шахматном порядке.

Бейки. Бейки бывают одинарные и двойные. Для отделки бейкой нарезают полоски по косой нити ткани. Длина и ширина беек определяется в зависимости от фасона. Одинарные бейки с одной стороны пристрачивают на машине, а с другой — обрезной край подгибают и пришивают к изделию вручную потайным швом и приутюживают. Двойную бейку сначала складывают вдвое лицевой стороной внутрь, прострачивают ее, отступив на 0,5 сантиметра от обрезного края; затем шов расправляют на две стороны, бейки выворачивают, прометывают, проглаживают, и заготовленную таким образом бейку пришивают вручную к изделию незаметными стежками с лицевой стороны. Бейку сначала слегка проутюживают, затем удаляют всю наметку и еще раз утюжат.

Воланы и баски. Воланы и баски выкраивают в виде полукруга. Верхняя линия делается вогнутой, а нижняя линия — параллельной верхней или суживающейся к переду. Нижнюю линию заделывают на машине или вручную или окантовывают косой полоской.

Оборка. Оборки изготовляют из косой или поперечной полоски ткани. Ширину и длину оборки определяют в зависимости от фасона. Край заделывают вручную взакрутку или на ма-

шине узким швом, краевой строчкой или окантовкой. Длину оборки (с учетом припуска на сборку) определяют, увеличив в полтора-два раза длину линии пришива оборки на изделие. Обрезной край оборки собирают на две нитки для равномерной сборки при пришивке. Плиссированная оборка (рис. 44) делается так же, как и собранная оборка, но длина ее должна быть в три раза длиннее линии пришива. До того как сделать плиссировку, обрезной край с одной стороны заделывают вручную или на машине. Готовую оборку прометывают по краю, закрепляя каждую складочку. К изделию оборки пришивают на машине с изнанки, встрачивают в складки или рельеф или подгибают край детали и настрачивают на оборку.

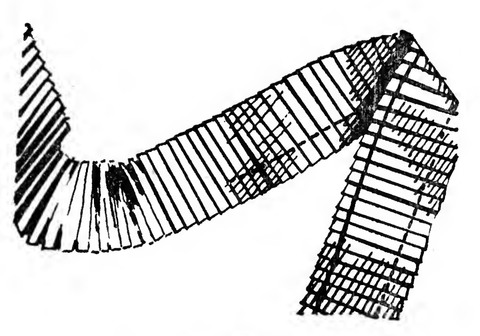
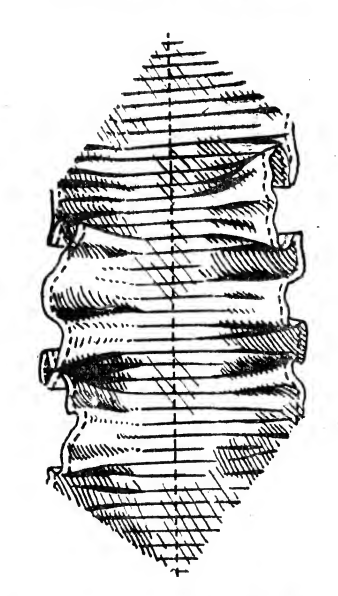


Рис. 44. Оборка плиссе

Рюш. Рюш так же, как и оборки изготовляют из косой или поперечной полоски ткани, но заделку обрезного края делают с двух сторон. Рюш посередине собирается в сборку или закладывается в мелкие складочки (рис. 45). К изделию пришивается на машине или вручную.

Выпуклая вышивка. Для отделки изделий применяют выпуклую вышивку. Для этого с лицевой стороны на изделие наносят рисунок, а с изнанки подкладывают подкладку так, чтобы она перекрывала рисунок. По контуру рисунка с лицевой стороны изделия строчат шелком, хорошо подобранным в тон основной ткани. Затем на подкладке с изнанки изделия на



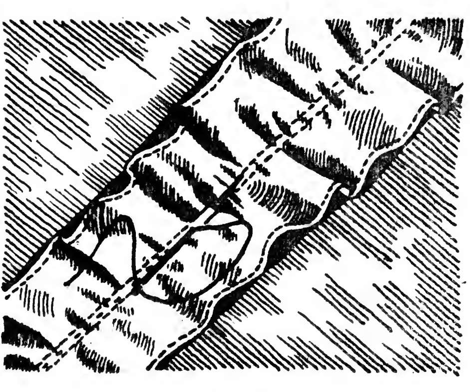


Рис. 45. Рюш в сборку (вверху) и рюш в складочку (внизу)

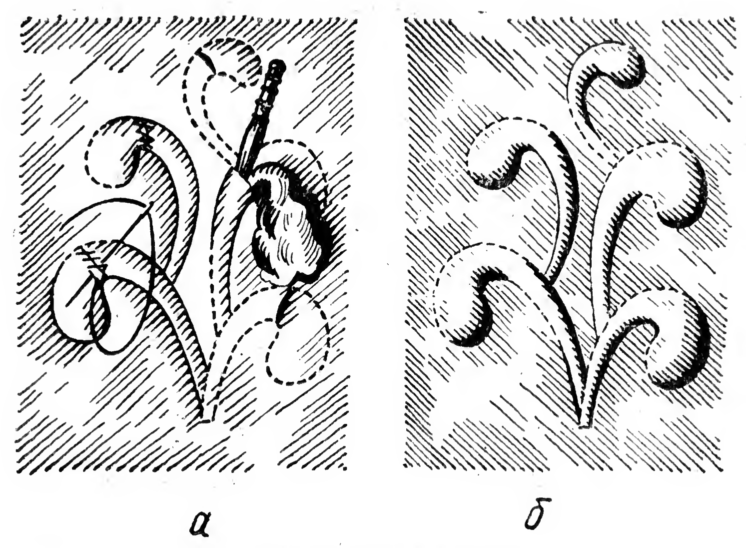


Рис. 46. Выпуклая вышивка:
а — заполнение рисунка ватой; *б* — окончательный вид

рисунке делают надсечки и заполняют рисунок ватой, а в узких местах, как например стебель, продергивают нитку (лучше шерстяную). После заполнения рисунка зашивают надсечки через край (рис. 46, *а*). Узор в готовом виде показан на рисунке 46, *б*).

Бисер и стеклярус. Для отделки изделий используют бисер и стеклярус. Для этого наносят рисунок на изделие и по намеченному рисунку нашивают бисер или стеклярус.

Бахрома. Для отделки изделий из плотной ткани применяют бахрому. Делают ее двумя способами.

Первый способ. Бахрома из нитей ткани. Для получения бахромы выдергивают нужное количество нитей, затем отделяют несколько нитей и завязывают их узелком, который располагают вплотную по краю ткани.

Второй способ. Бахрома из ниток. Для получения бахромы из ниток край ткани, предназначенной для отделки бахромой, подгибают на 0,5—1 сантиметр и через подогнутый край продергивают несколько ниток, которые завязывают узелком. Бахрому, сделанную из ниток, можно переплетать. После того как бахрома сделана, ее подравнивают ножницами.

Аппликация. Применяется для отделки женских и детских изделий. Для аппликации используется несыпучая ткань, кожа или замша соответствующих тонов. Выполняется двумя способами.

Первый способ. На предназначенную для аппликации ткань наносят узор рисунка и вырезают его по контуру. Вырезанные части накладывают на изделие, приметывают или приклеивают

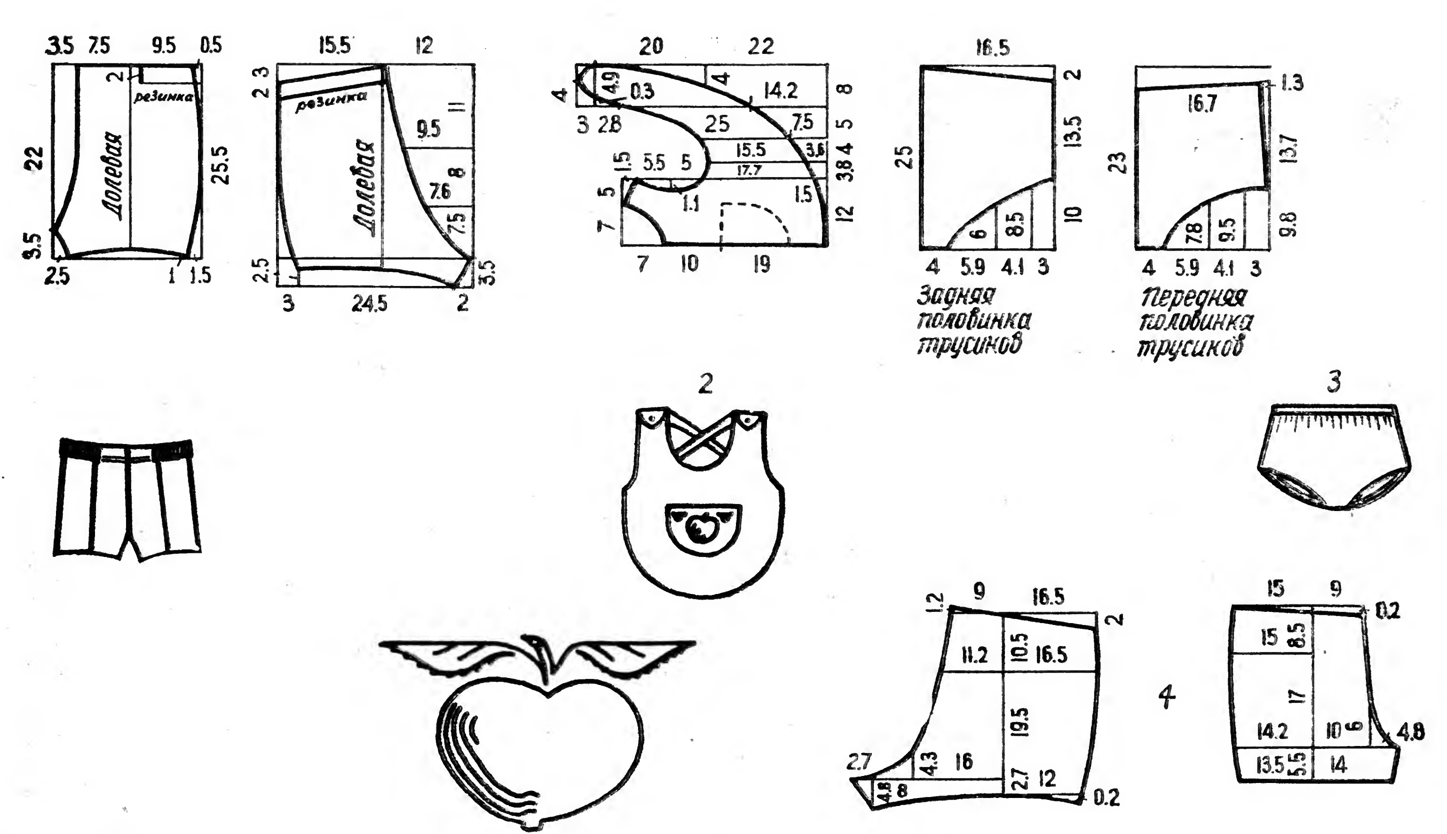


Рис. 47. *1* — штанишки для мальчика, размер 26; *2* — фартук для детей дошкольного возраста; *3* — трусики для девочки, размер 24; *4* — трусы мужские, размер 48 (автор моделей Н. Дьяченко)

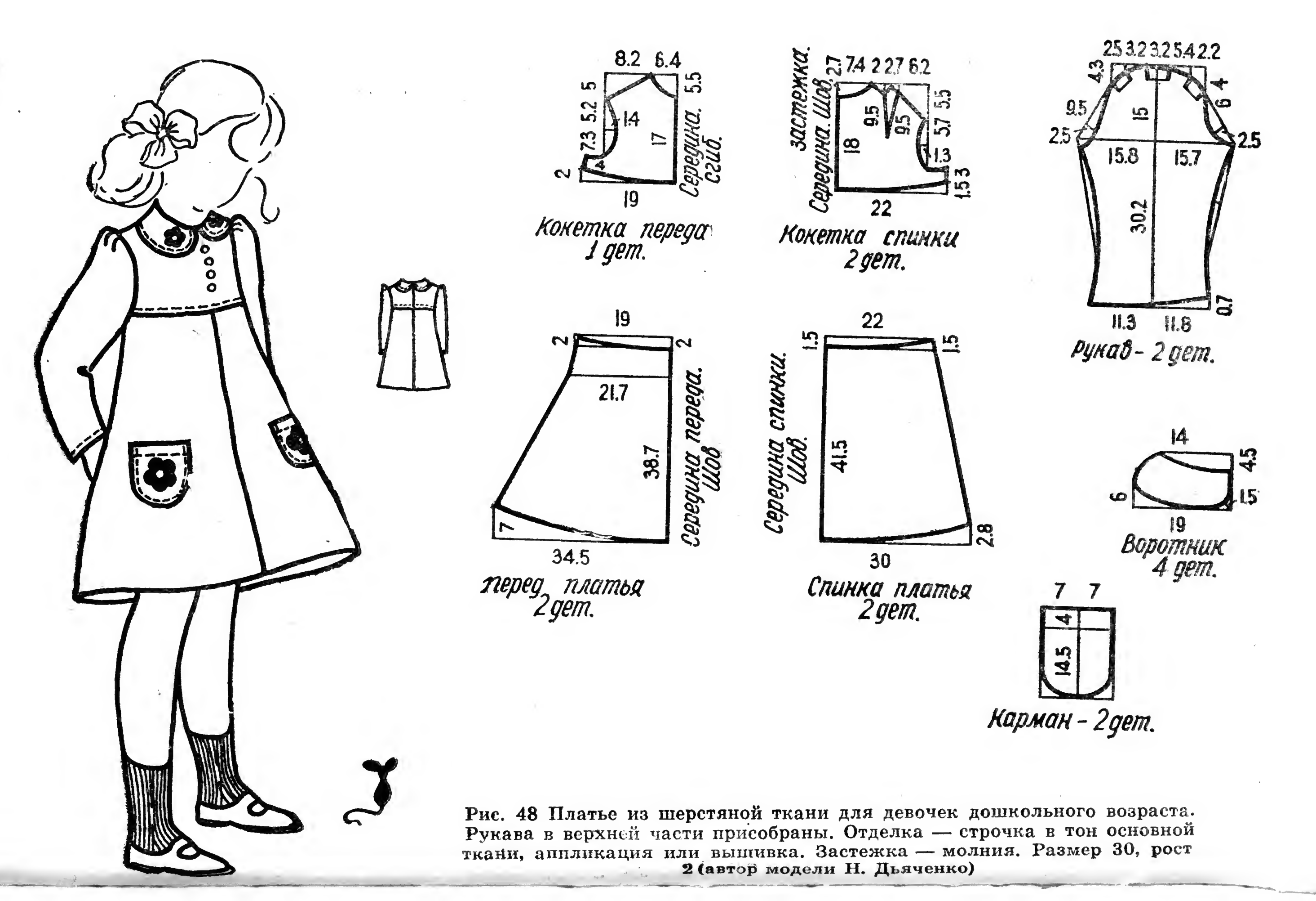


Рис. 48 Платье из шерстяной ткани для девочек дошкольного возраста. Рукава в верхней части присобраны. Отделка — строчка в тон основной ткани, аппликация или вышивка. Застежка — молния. Размер 30, рост 2 (автор модели Н. Дьяченко)

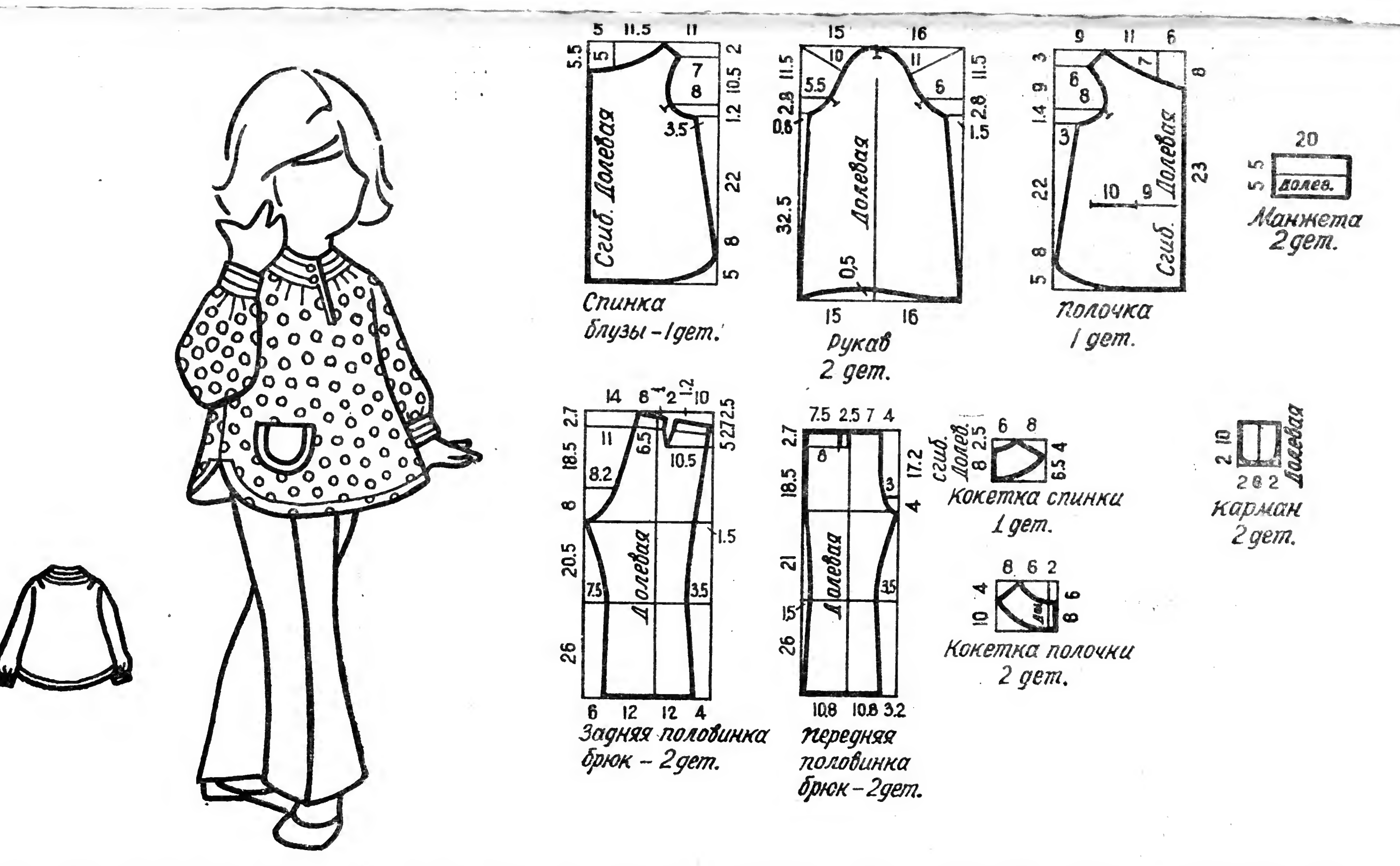


Рис. 49. Брючный костюм для девочки младшего школьного возраста. Брюки однотонные. Блуза из набивной ткани. Перед и спинка на кокетке, из-под которой выходят сборки. Кокетка, манжеты и карман выполнены из той же ткани, что и брюки. Размер 34, рост 2 (автор модели Н. Дьяченко)

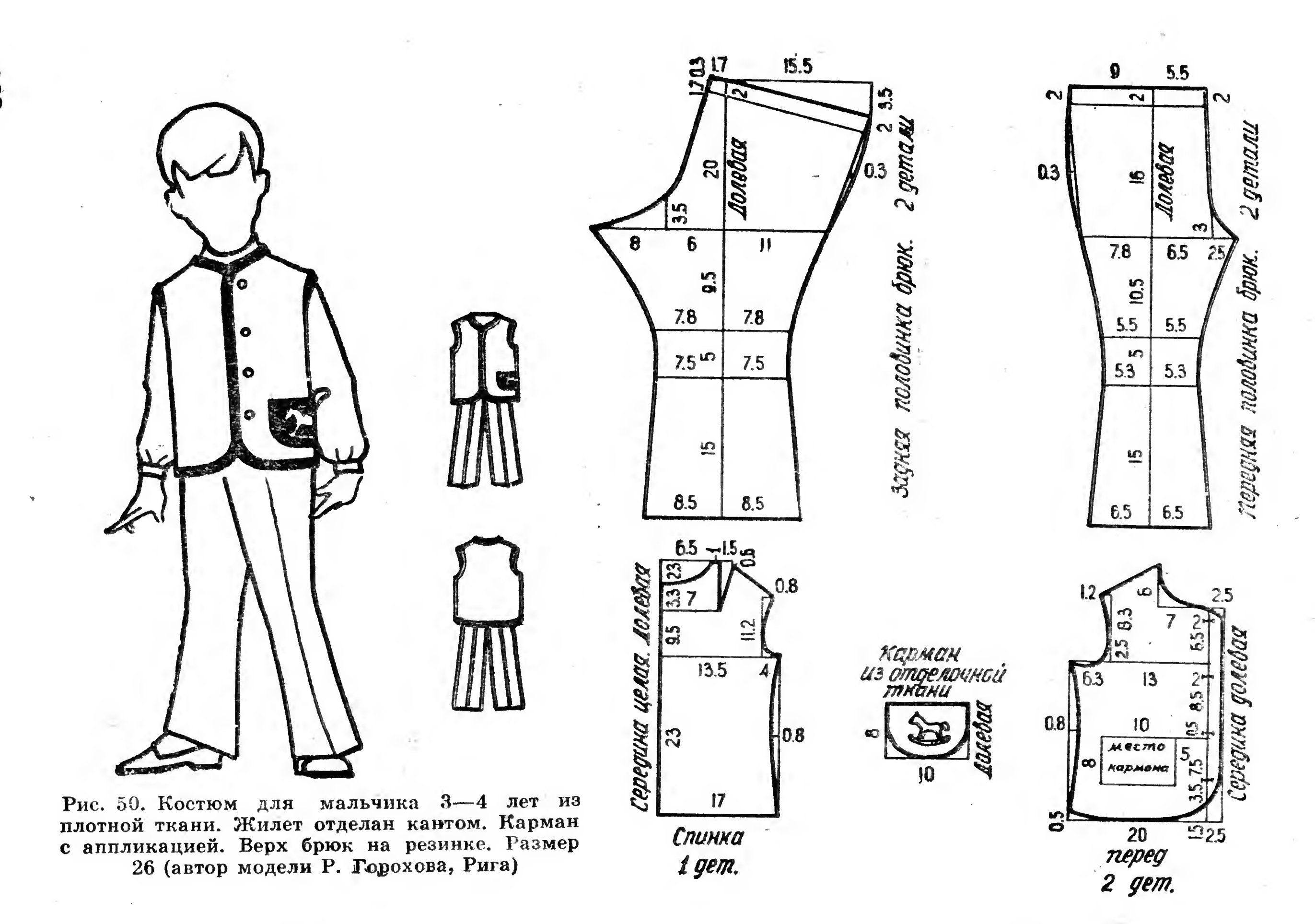
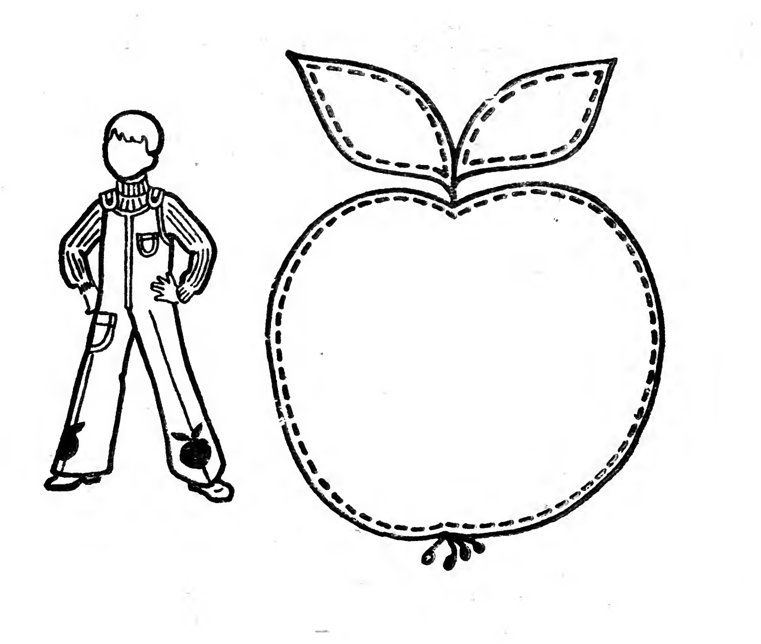


Рис. 50. Костюм для мальчика 3—4 лет из плотной ткани. Жилет отделан кантом. Карман с аппликацией. Верх брюк на резинке. Размер 26 (автор модели Р. Горохова, Рига)



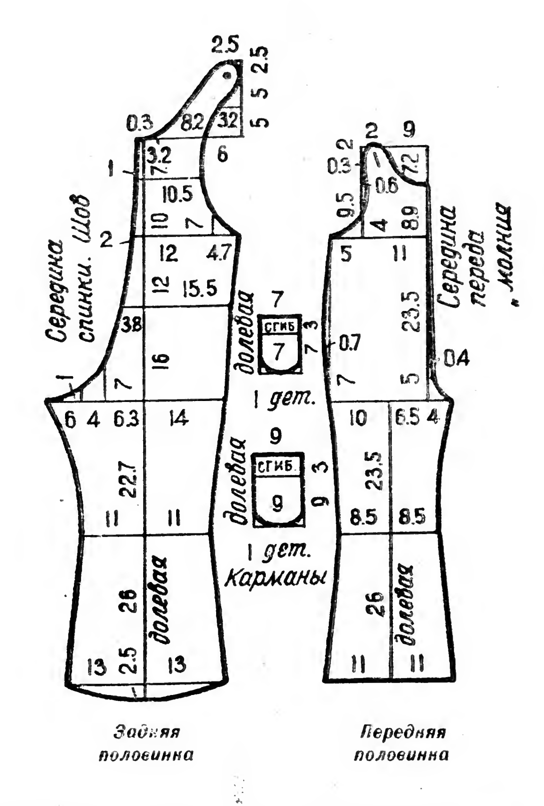


Рис. 51. Комбинезон — самая удобная одежда для детей: и мальчиков, и девочек. Низ брючек отделан аппликацией. Ее можно выкроить из остатков искусственной кожи, замши, фетра, сукна, наконец, ситца или сатина. Размер 32 (автор модели Т. Леснова)

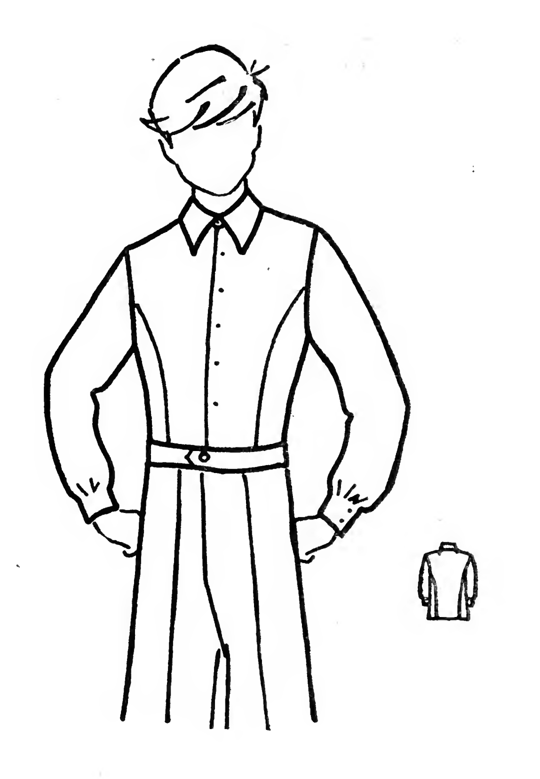


Рис. 52. Рубашка приталенная с отрезными бочками из однотонной или набивной ткани. Воротник на стойке. Размер 42 (автор модели Н. Дьяченко)

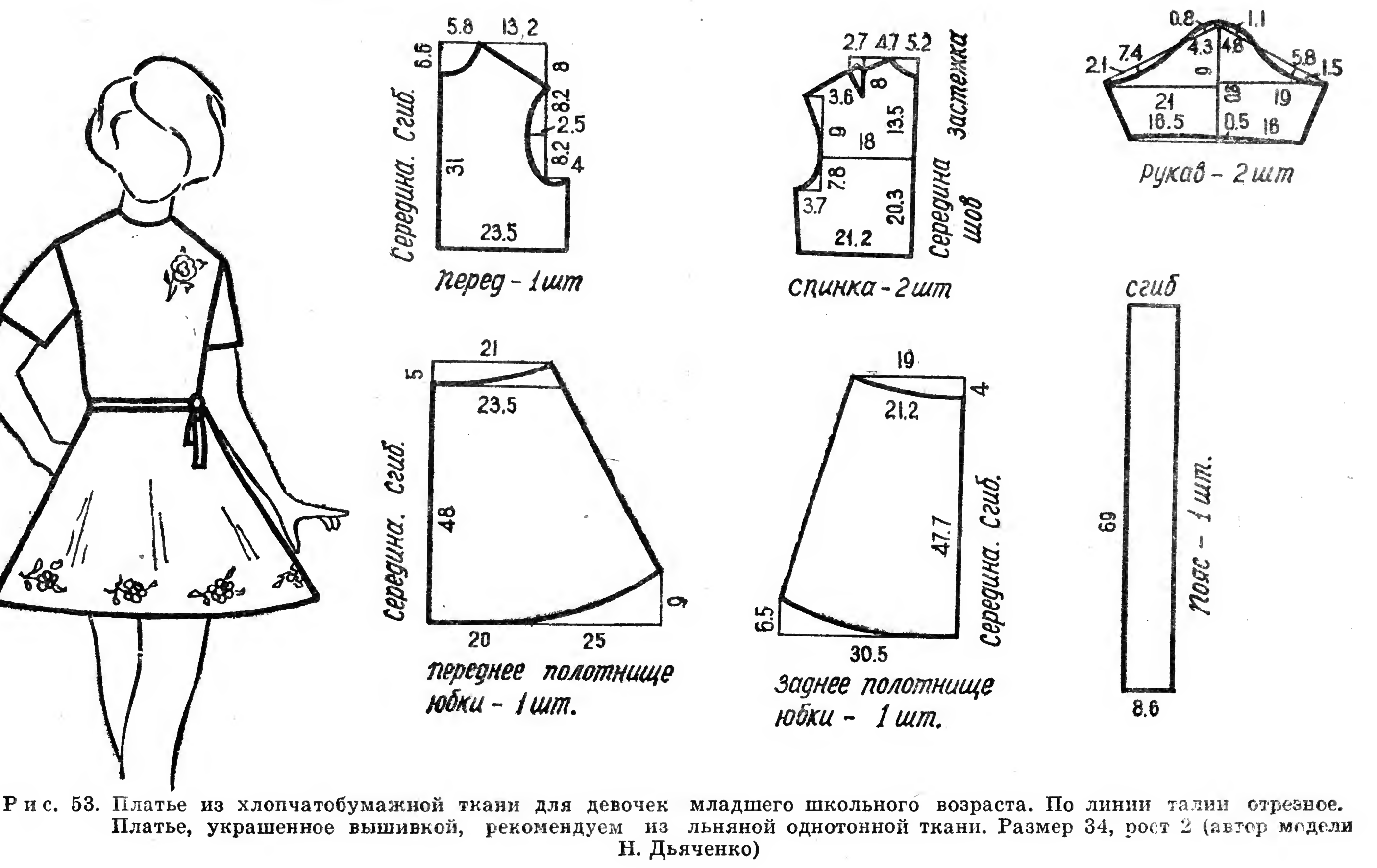


Рис. 53. Платье из хлопчатобумажной ткани для девочек младшего школьного возраста. По линии талии отрезное. Платье, украшенное вышивкой, рекомендуем из льняной однотонной ткани. Размер 34, рост 2 (автор модели Н. Дьяченко)

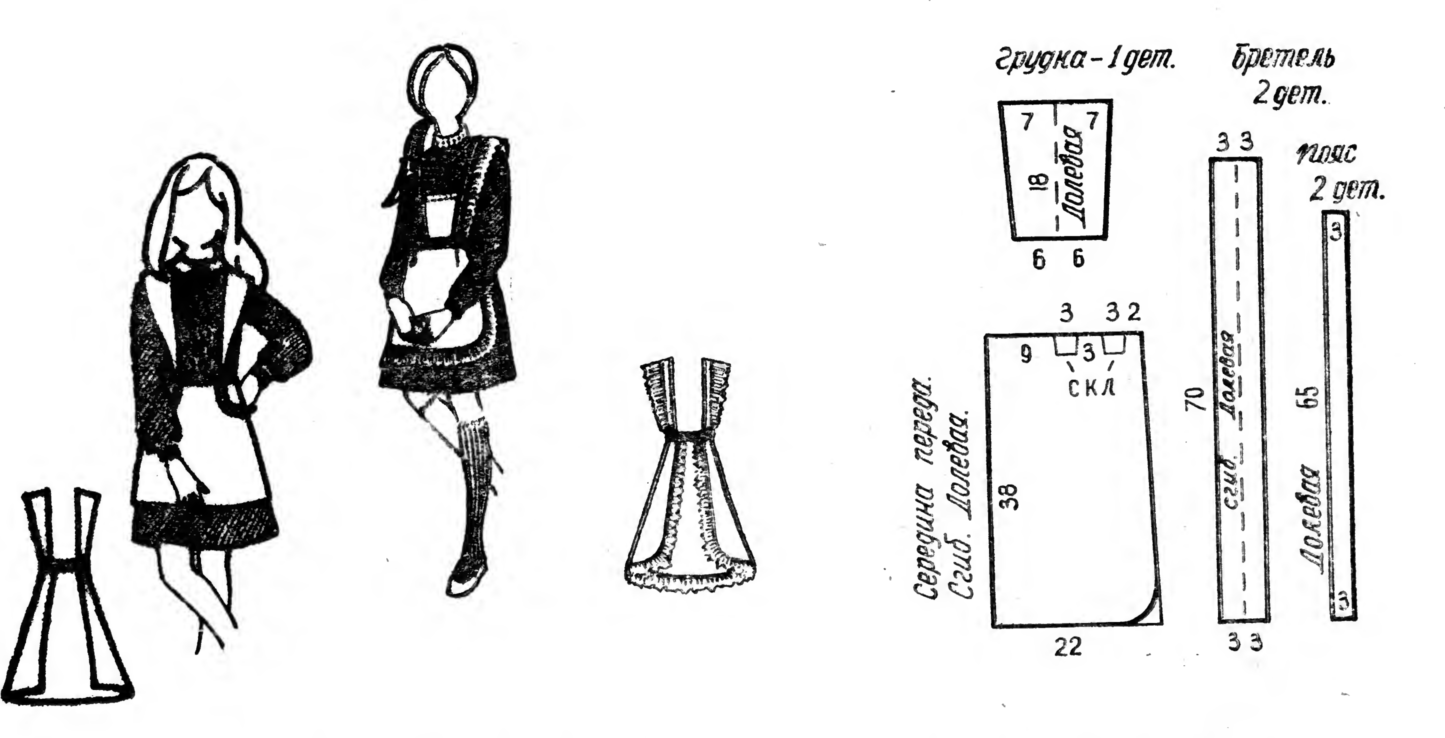


Рис. 54. Фартуки для девочек школьного возраста. Размер 38 (автор модели Т. Леснова)

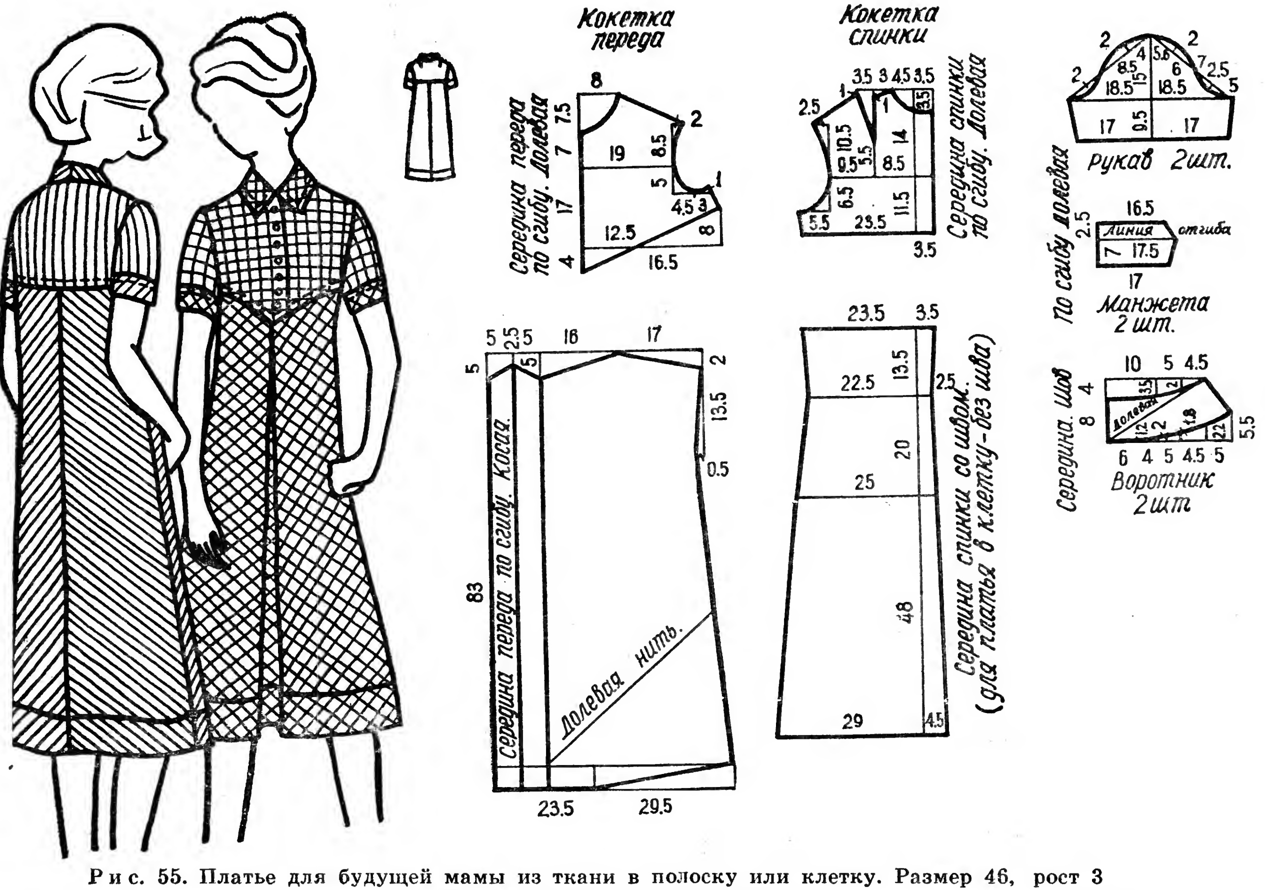


Рис. 55. Платье для будущей мамы из ткани в полоску или клетку. Размер 46, рост 3 (автор модели Н. Дьяченко)

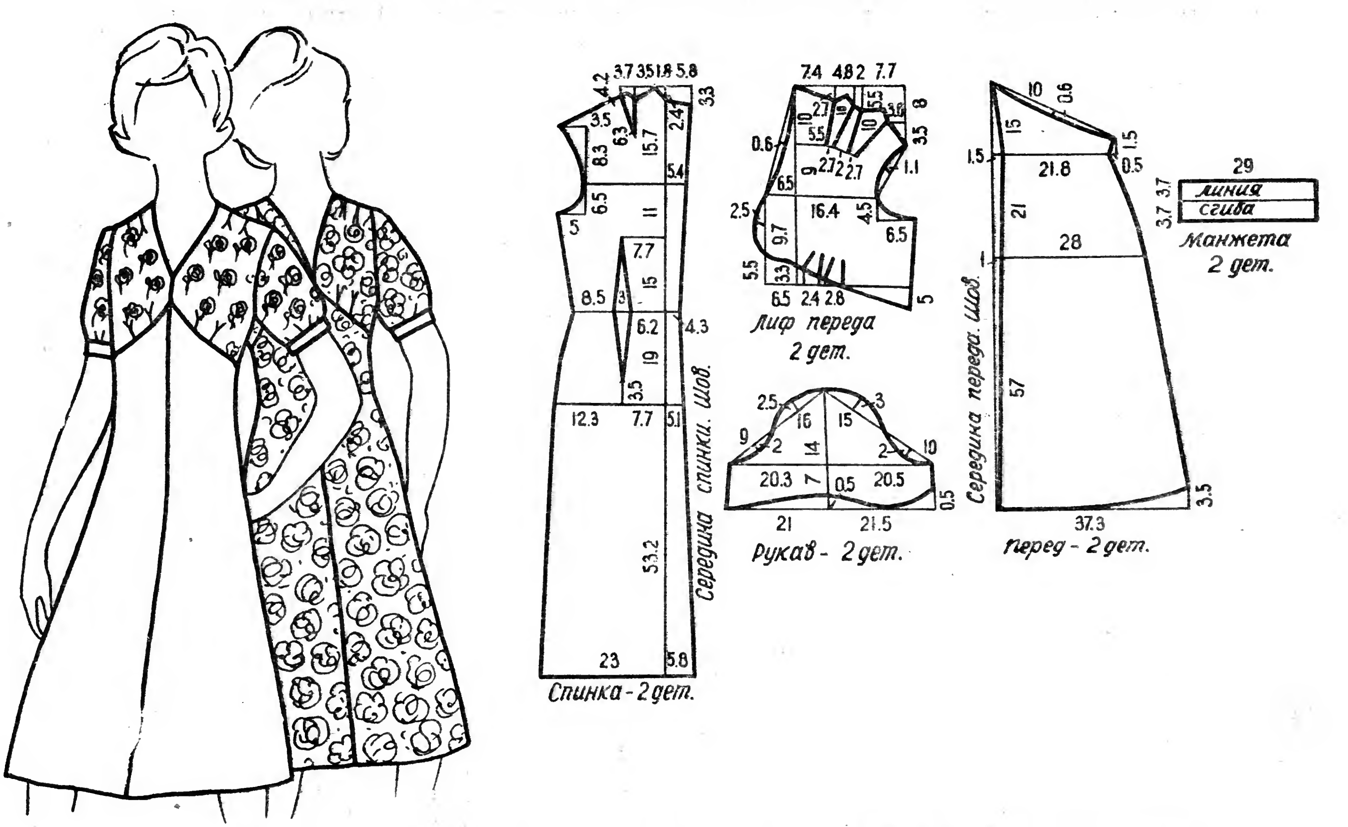


Рис. 56. Два платья по одной выкройке. Размер 46, рост 4 (автор модели Н. Дьяченко)

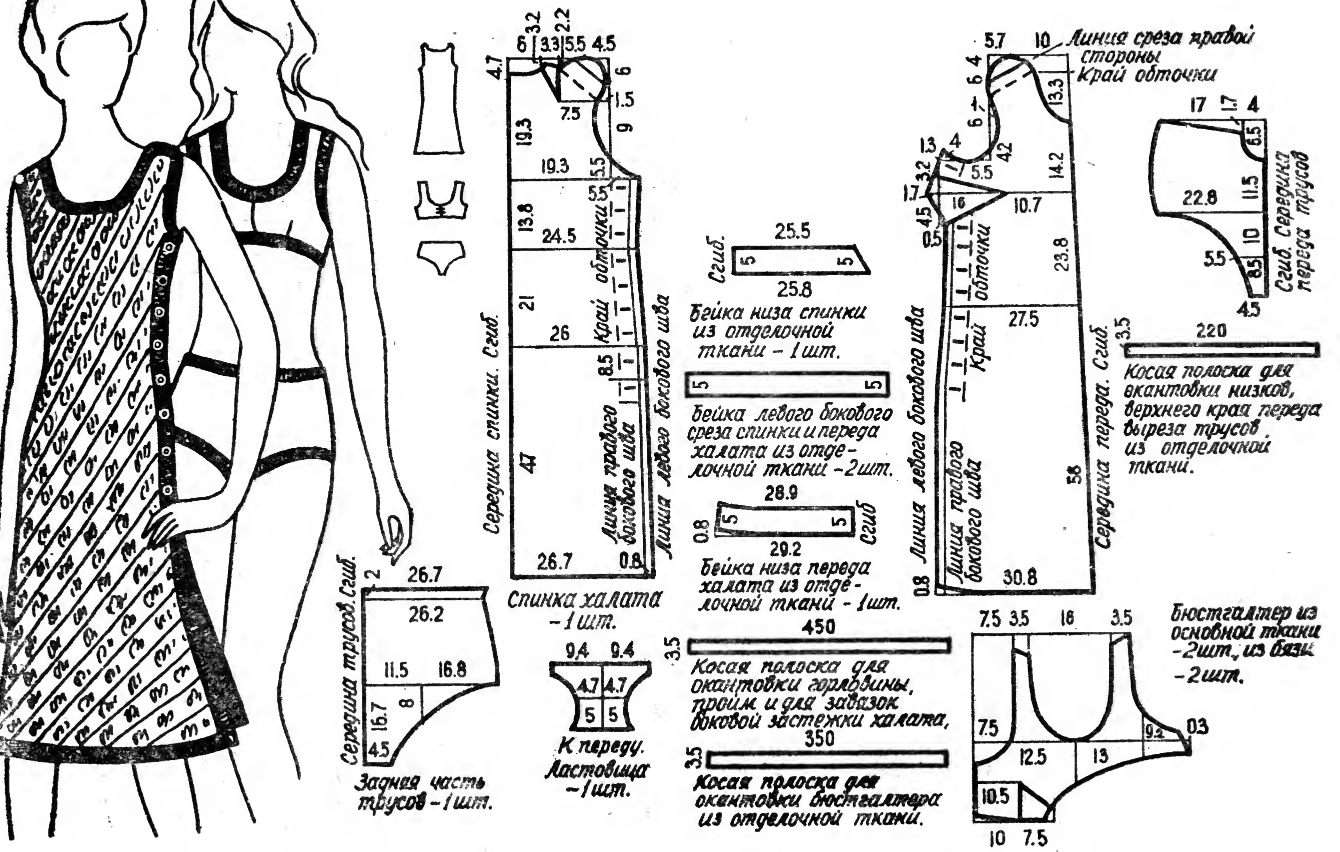
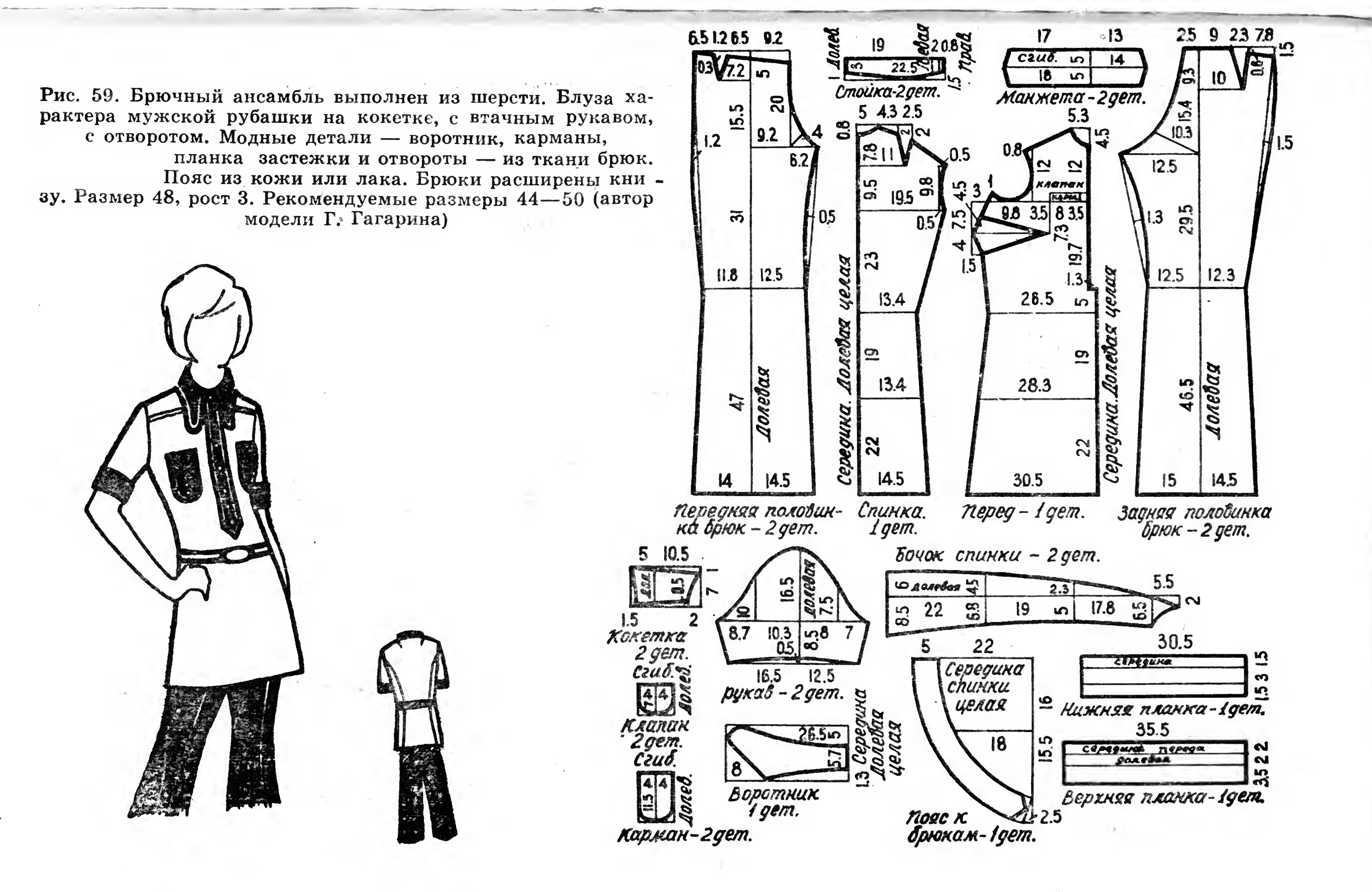


Рис. 57. Комплект для отдыха из хлопчатобумажной ткани. Сарафан с застежкой в боковом шве и купальный костюм. Отделка — широкая бейка. Размер 46, рост 4 (автор модели Л. Сарожинская)

Рис. 58. Сарафан из шерстяной ткани, цельнокроеный. Размер 54, рост 4 (автор модели Н. Дьяченко)

Рис. 59. Брючный ансамбль выполнен из шерсти. Блуза характера мужской рубашки на кокетке, с втачным рукавом, с отворотом. Модные детали — воротник, карманы, планка застежки и отвороты — из ткани брюк. Пояс из кожи или лака. Брюки расширены книзу. Размер 48, рост 3. Рекомендуемые размеры 44—50 (автор модели Г. Гагарина)



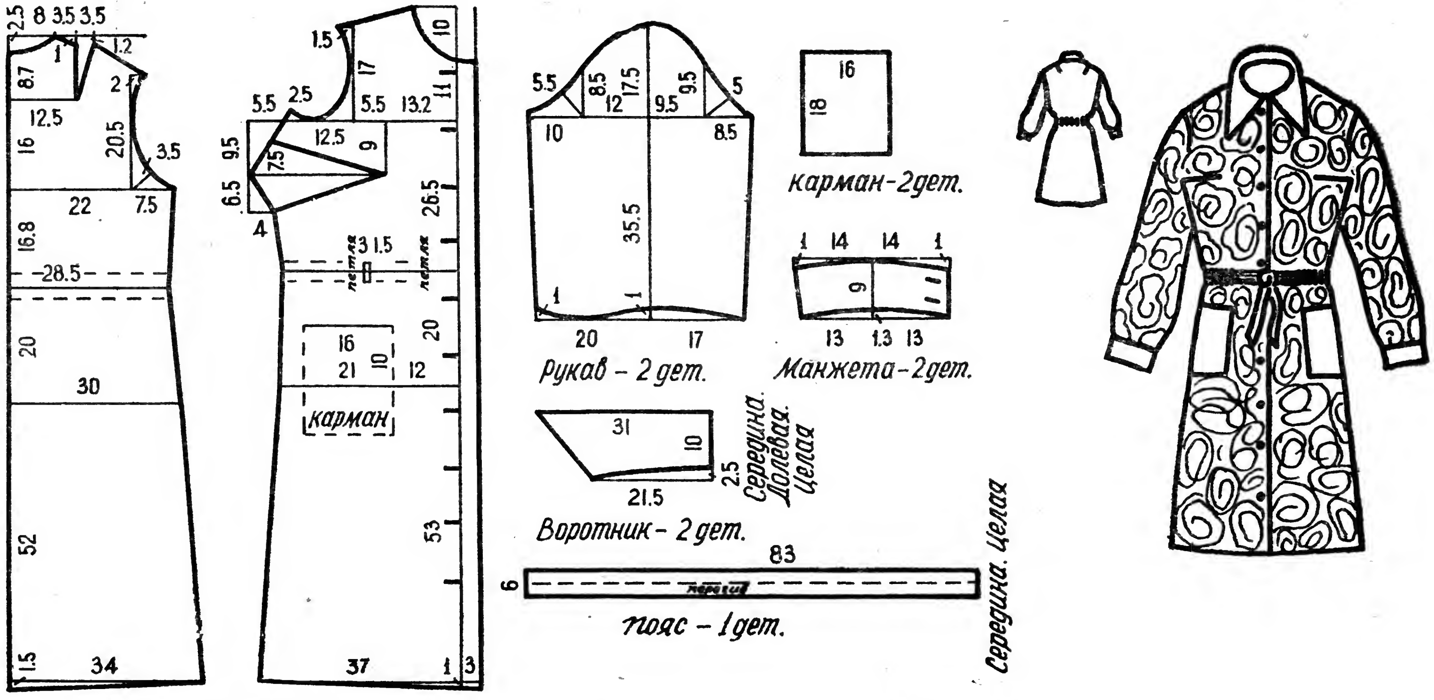
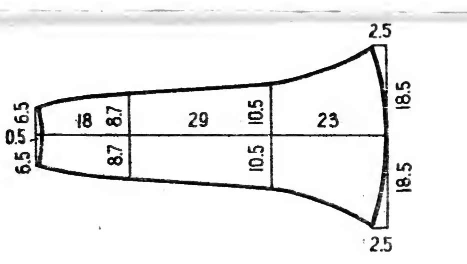
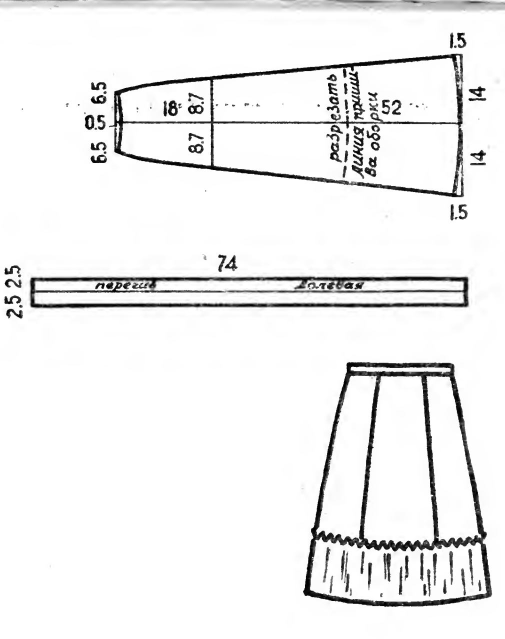
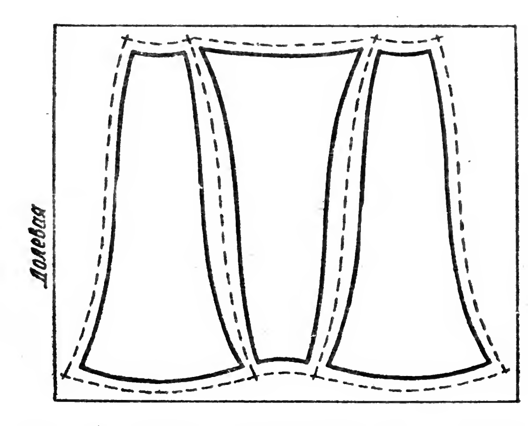


Рис. 60. Женский халат для дома из фланели. Размер 54, рост 4 (автор модели Н. Дьяченко)







Р и с. 61. Юбка — шестиклинка, размер 48; юбка с оборкой, размер 48 (автор моделей Н. Дьяченко)

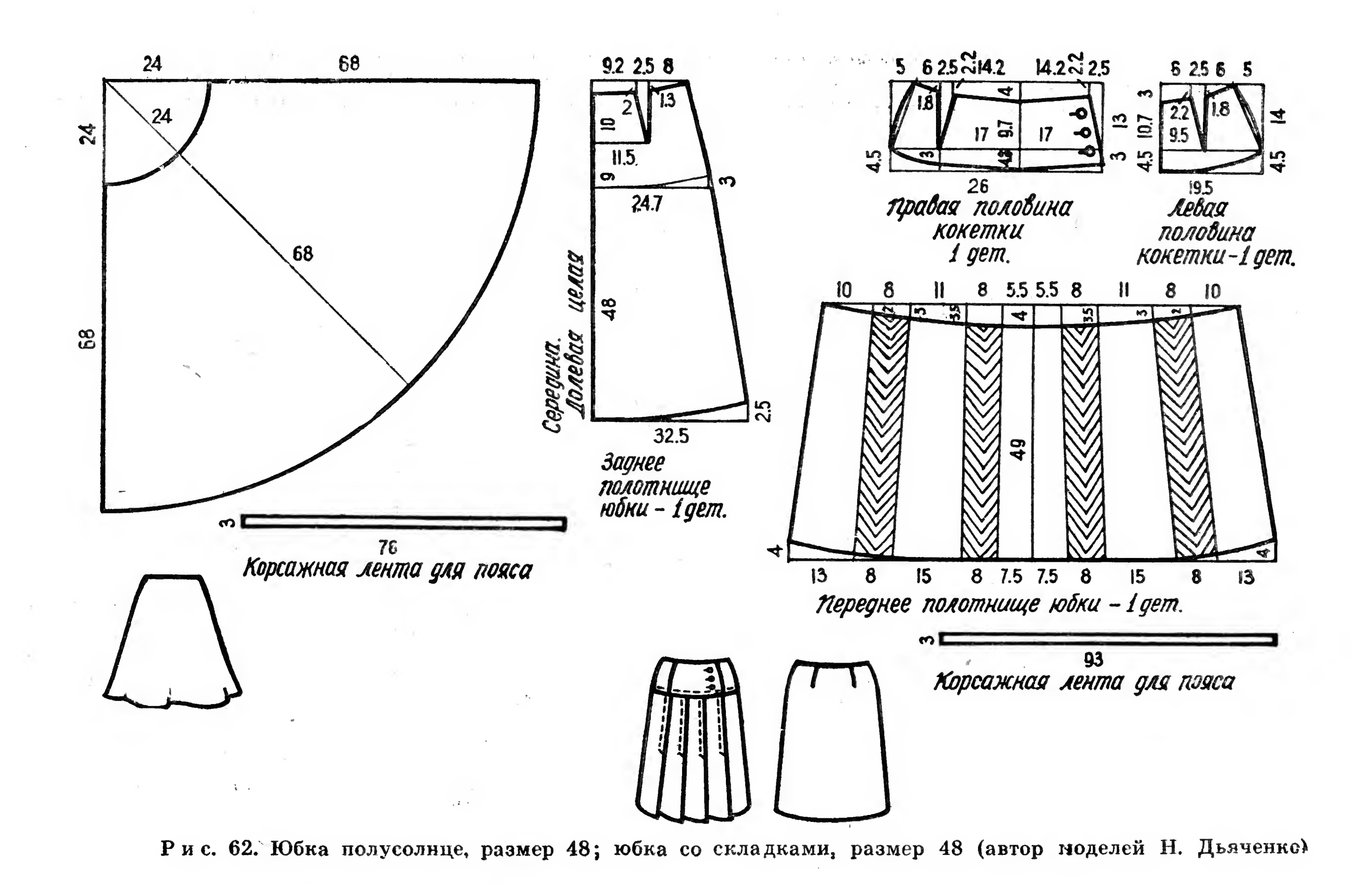


Рис. 62. Юбка полусолнце, размер 48; юбка со складками, размер 48 (автор моделей Н. Дьяченко)

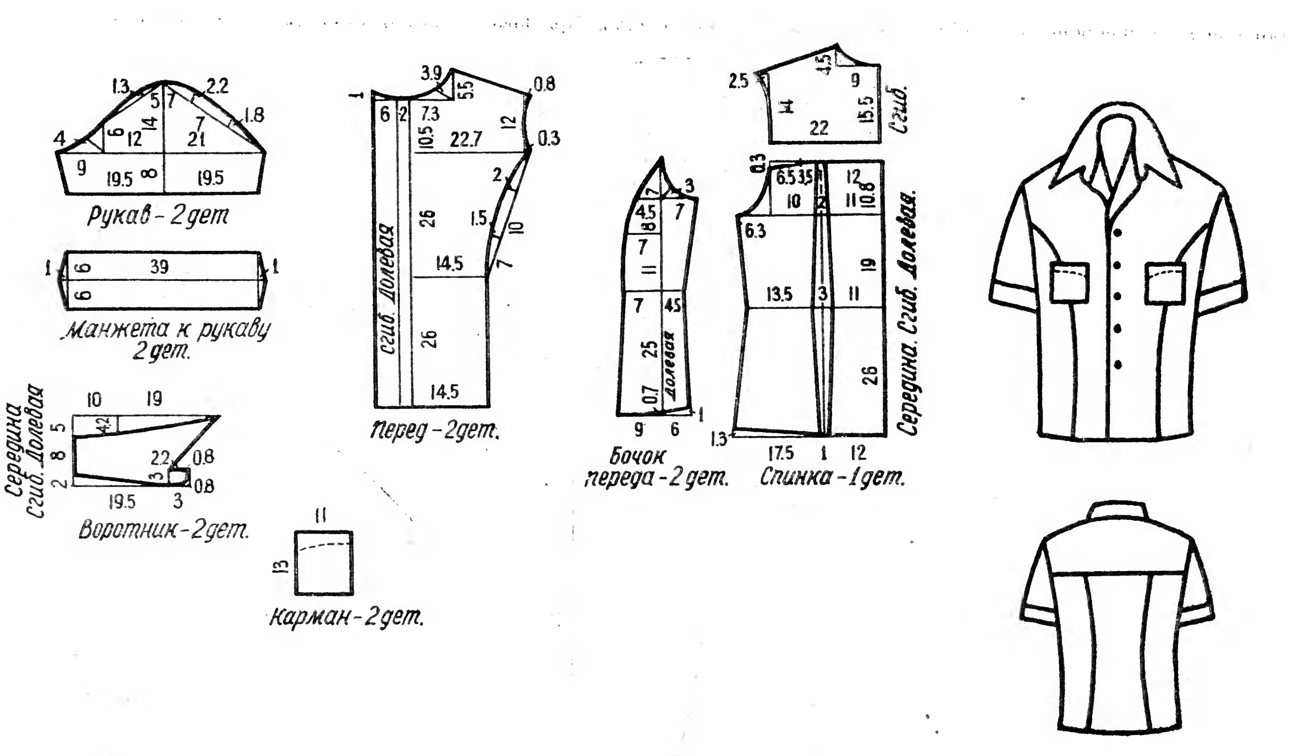


Рис. 63. Мужская рубашка. Спинка приталенная, перед с подкройными бочками из хлопчатобумажной или льняной ткани. Воротник на стойке, на твердой подкладке. Воротник манжеты и кокетка на спинке кроятся по косой. Размер ворота 40(автор модели Н. Дьяченко)

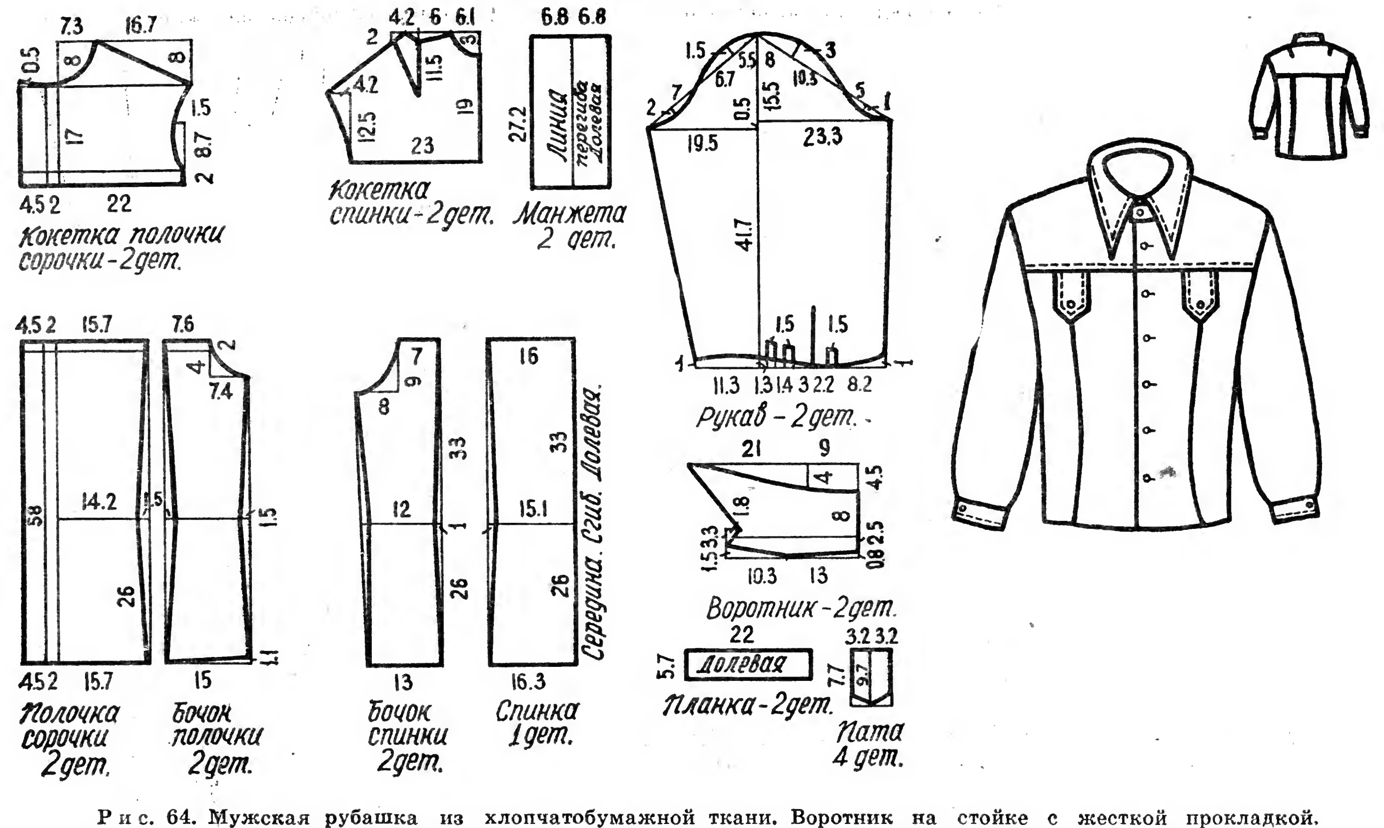


Рис. 64. Мужская рубашка из хлопчатобумажной ткани. Воротник на стойке с жесткой прокладкой. Манжеты, кокетка, воротник, паты отстрочены нитками в тон ткани или гармонирующими по цвету с тканью. Размер ворота 40, рост 2 (автор модели Н. Дьяченко)

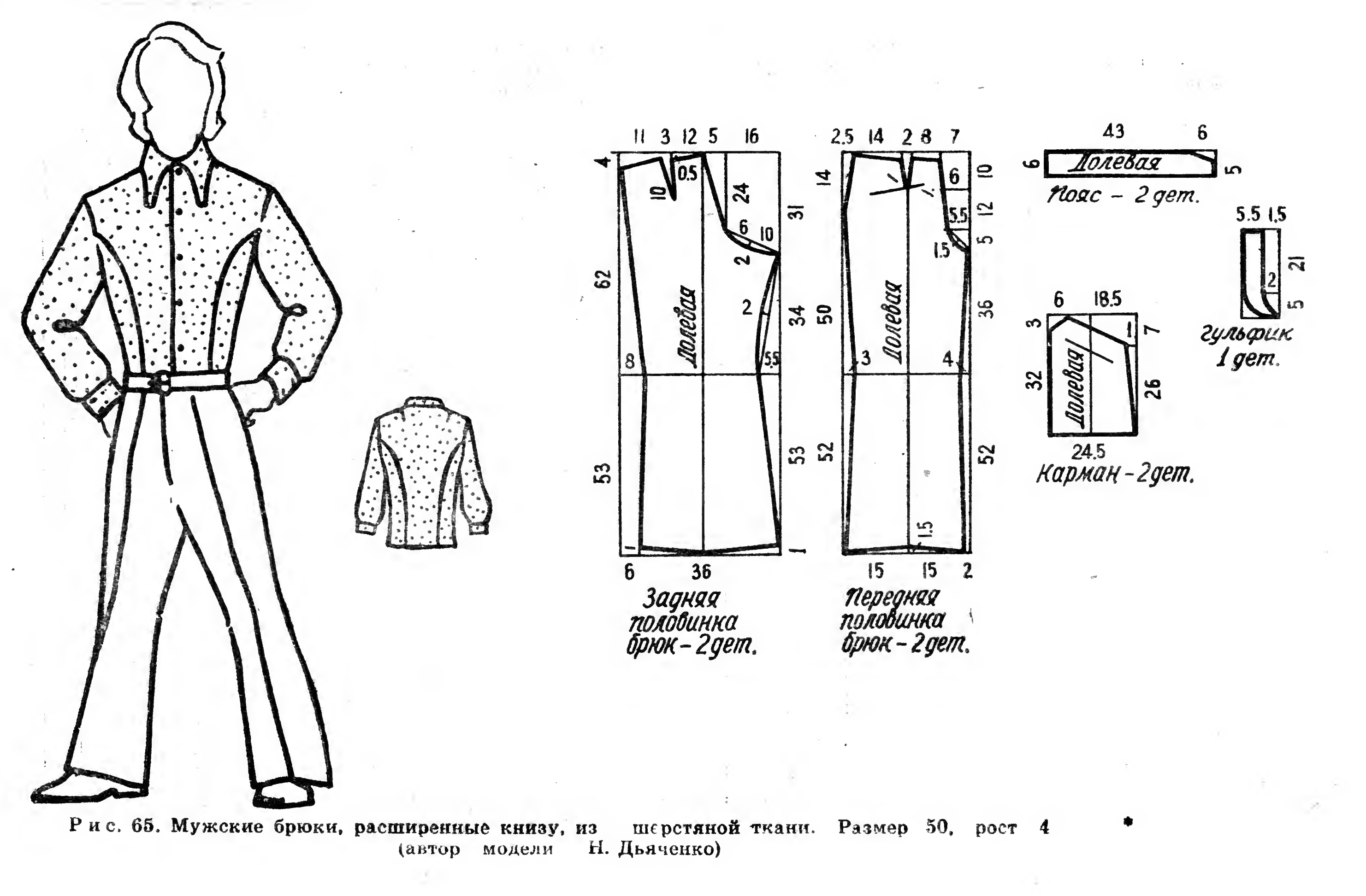


Рис. 65. Мужские брюки, расширенные книзу, из шерстяной ткани. Размер 50, рост 4 (автор модели Н. Дьяченко)

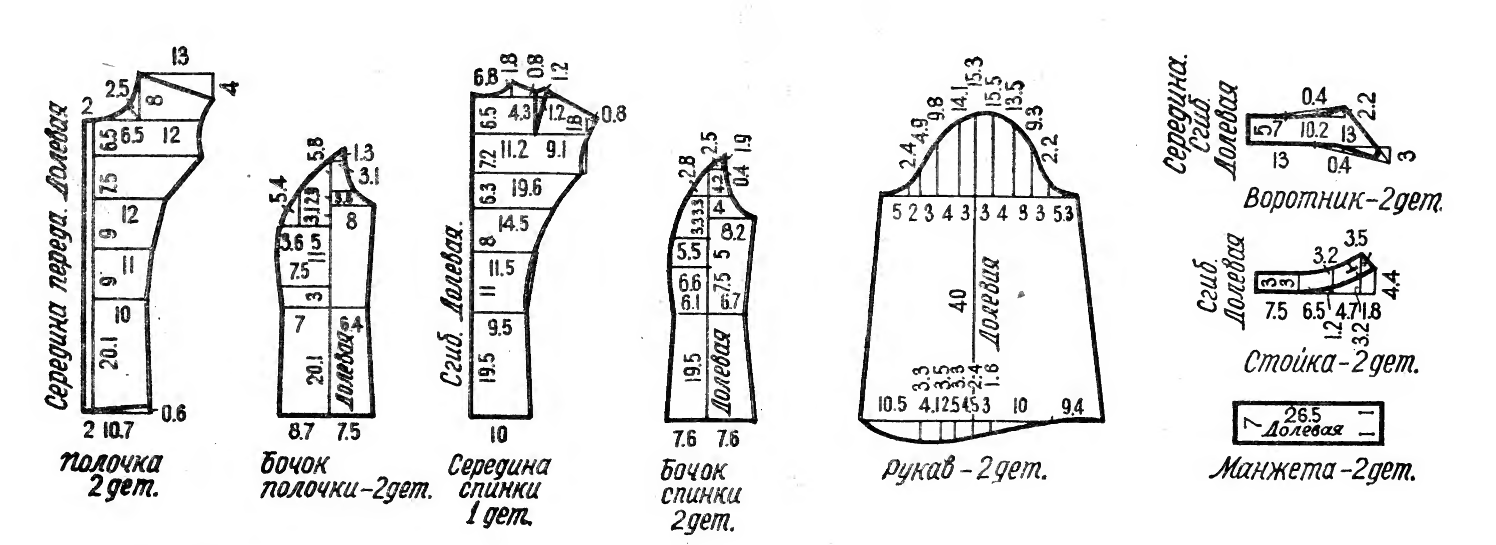


Рис. 66. Мужская рубашка (см. рис. 65) из ткани в горошек, полоску или мелкий цветочек с отрезными бочками. Острые углы воротника при желании можно закруглить. Размер ворота 40, рост 4 (автор модели Н. Дьяченко)



Рис. 67. Образцы вышивок к женским блузкам (автор А. Трофименко)



Рис. 68. Образцы вышивок для блузок, платьев, летних костюмов (автор И. Надгорная)

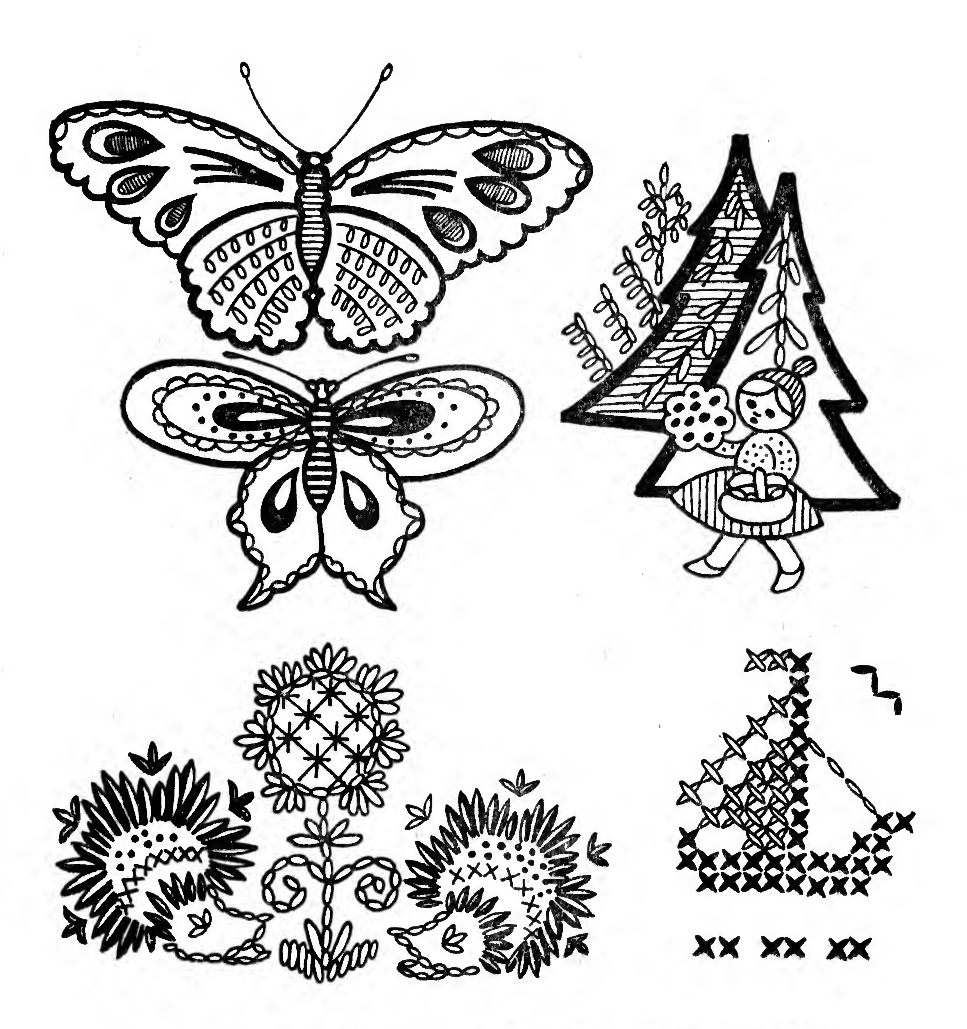


Рис. 69. Образцы вышивок и аппликаций к детской одежде (авторы Е. Гаевская, Т. Еременко)

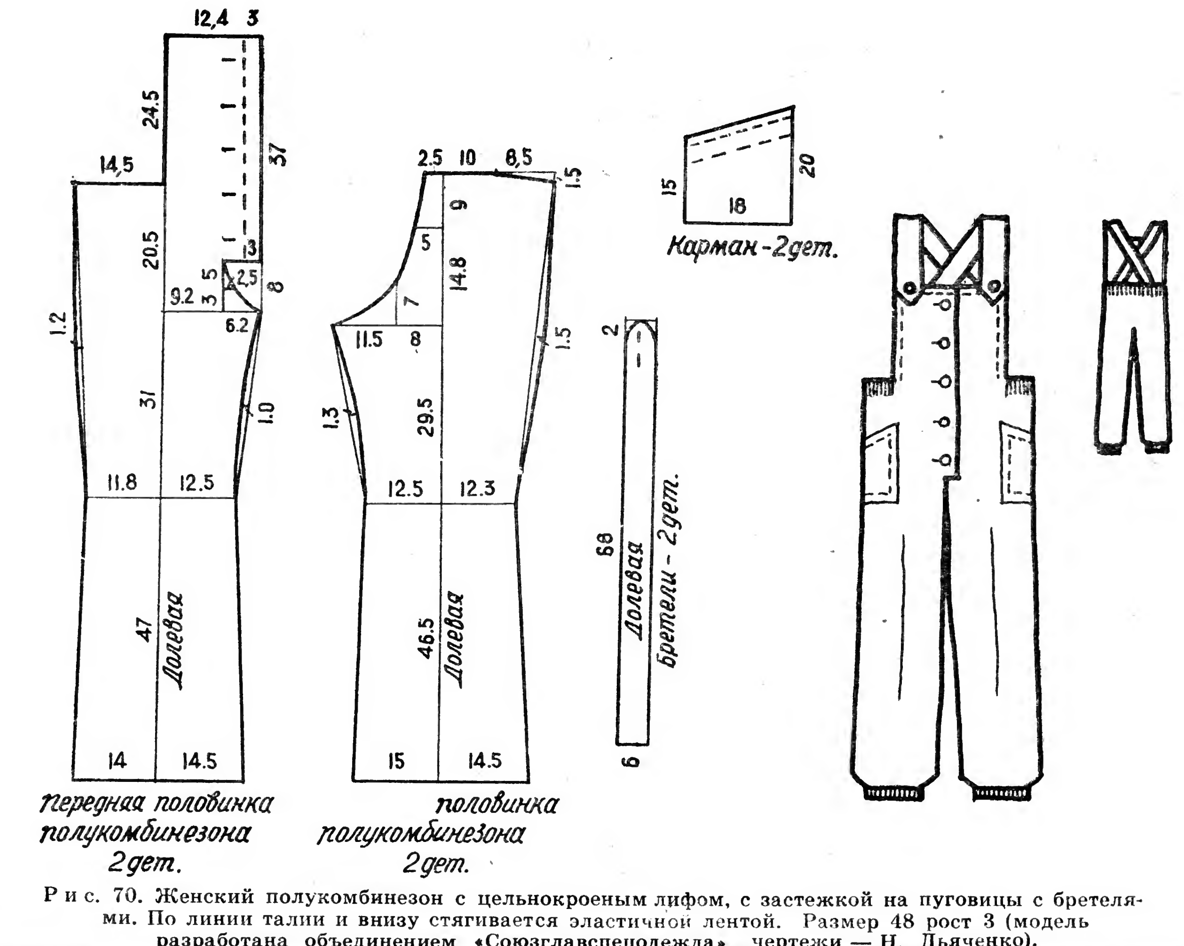


Рис. 70. Женский полукомбинезон с цельнокроеным лифом, с застежкой на пуговицы с бретелями. По линии талии и внизу стягивается эластичной лентой. Размер 48 рост 3 (модель разработана объединением «Союзглавспецодежда», чертежи — Н. Дьяченко).

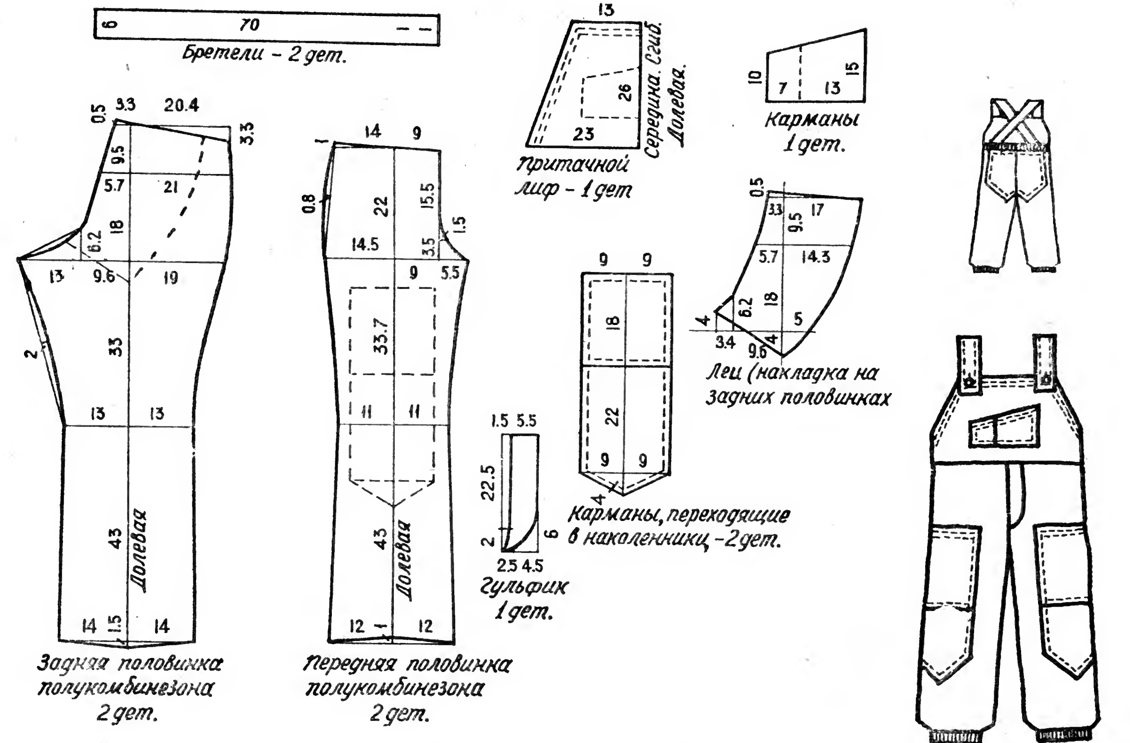


Рис. 71. Мужской полукомбинезон с притачным лифом и брételями. На лифе накладной карман. На передних половинках полукомбинезона накладные карманы, переходящие в усиленные накладки (наколенники). На задних половинках полукомбинезона усиленные накладки (леи). По линии талии стягивается эластичной лентой. Можно стянуть эластичной лентой и внизу. Размер 48, рост 3 (модель разработана объединением «Союзглавспецодежда», чертежи — Н. Дьяченко).

их. Затем каждую часть обшивают петельным или другим швом нитками соответствующего цвета. Аппликации после обшивки отделывают вышивкой, гладью или стебельчатым швом.

Второй способ. Ткань или кожу, предназначенные для аппликации, приметывают к изделию после того, как нанесен рисунок, обшивают петельным или другим швом, а затем обрезают по контуру обшитого рисунка.

Мех. Для отделки изделий применяют мех. Но прежде чем приступить к отделке мехом, его натягивают на деревянную доску мехом вниз, увлажняют и прикрепляют гвоздиками или кнопками. Затем на мех после сушки наносят контур деталей. Вырезают детали без прибавки на швы специальным ножом или лезвием бритвы. Детали из меха соединяются со стороны кожи частыми стежками через край.

Мех пришивают к ткани через край, не подгибая его.

ВЯЗАНИЕ

Варежки[1]

Варежки вяжут на пяти спицах чулочной вязкой. Набрать основу в 56 петель (на подростка), разместить на четыре спицы по 14 петель на каждую, затем подвести последнюю петлю к первой и с помощью пятой спицы провязать первую петлю, замыкая таким образом круг. С этого момента начинается вязка по кругу. Сначала делают резинку длиной 7—8 см. Она может быть двухпетельная, трехпетельная, и четырехпетельная. Это зависит от толщины нитки: чем она толще, тем меньше петель делается в резинке. Если резинка трехпетельная, то лицевые петли чередуются с тремя изнаночными. Вывязывание резинки заключается в том, что после каждых трех обычных петель нитку перебрасывают от клубка на переднюю сторону, затем вытягивают ее спицей на заднюю сторону. Сделав так три петли, снова переходят на лицевое вязанье и так далее.

Простая чулочная вязка начинается после 8 см резинки и продолжается до размера в 3—4 см. Здесь надо через каждые три ряда прибавлять по одной петле. Прибавляют петли в ряду путем вывязывания на одной и той же петле основы двух новых петель. До основания большого пальца таким путем прибавляют ширину на 7—8 петель.

Затем снимают со спицы и надевают с помощью швейной иголки на нитку 1—14 петель, предназначенных для большого пальца. Завязывают концы нитки, чтобы петли не распускались. Оставшиеся петли распределяют на четыре спицы и продолжают вязать. Подойдя по кругу к большому пальцу, над

---

[1] Жилкина А. Д. и Жилкин В. Ф. «Рукоделие». М., Учпедгиз, 1955.

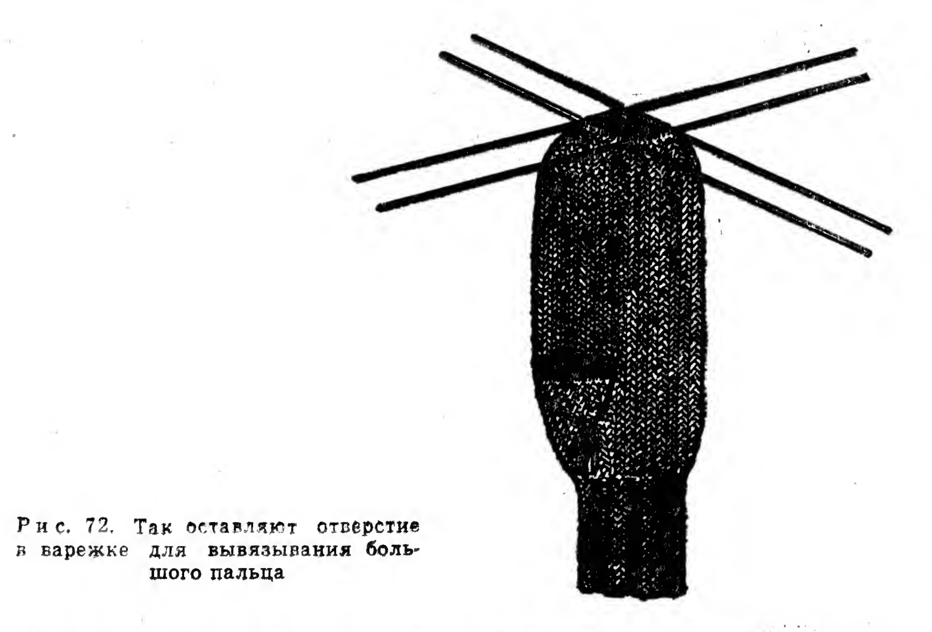


Рис. 72. Так оставляют отверстие в варежке для вывязывания большого пальца

посаженными на нитку петлями вывязывают такое же количество (12—14) основных петель, чтобы сохранить отверстие (рис. 72). Дальше вяжут по кругу. Теперь ладонь начинает не расширяться, а сужаться — значит, надо уже не прибавлять количество петель, а уменьшать. Это называется спуском петель. С каждой спицы спускают по одной петле через два ряда. *Спускают* петли так: на одну новую петлю провязывают сразу две петли основы (т. е. предыдущего ряда). Далее вяжут ровным цилиндром, временами примеривая на руку. Когда варежка закроет руку до ногтя мизинца, начинают крутой спуск: по одной петле на двух спицах с каждой стороны варежки, со стороны мизинца и указательного пальца. Последнюю петлю продергивают внутрь варежки и там закрепляют с помощью иголки.

Большой палец удобнее вывязывать на трех, а не на четырех спицах. Нанизывают на две спицы петли с нитки, а на третью поддевают основные петли над отверстием. С помощью четвертой спицы вяжут цилиндрической вязкой, временами примеривая на руке и постепенно суживая путем спуска петель; доводят на конце до одной петли, которую продергивают внутрь.

Варежка готова. Вторую вяжут так же.

Носки

Носки вяжут тем же цилиндрическим способом — сначала резинку, потом — чулочной вязкой в соответствии с объемом ноги у щиколотки — до начала пятки. Здесь начинается осо-

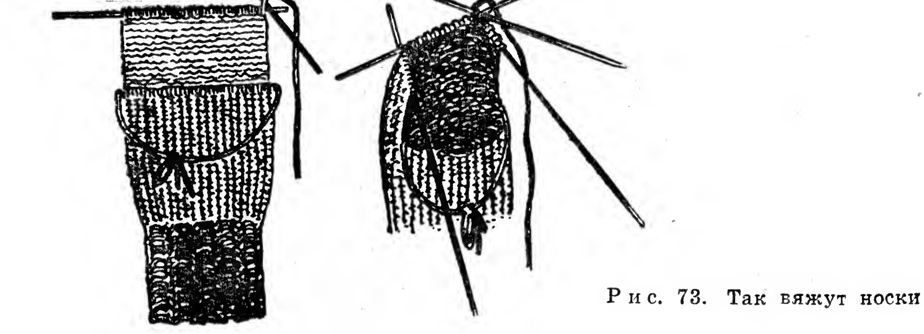


Рис. 73. Так вяжут носки

бенность вязки носка — пятка. Делают так: половину всех петель круга (например, из 45 петель — 24) снимают на нитку. Остальные 24 вяжут далее прямым полотном на двух спицах. Это уже начало пятки. Вывязав 12 рядов, снова снимают часть петель, но уже не на нитку, а на спицы, потому что нам придется их провязывать по одной на каждом ряду. Например, на одну спицу набирают 6 петель, на вторую — 12, на третью — 6. Первую и третью не вяжут, а среднюю продолжают прямым полотном. При этом с каждым новым рядом поддевают и провязывают одну петлю с первой и одну с третьей спицы (рис. 73). Поскольку на первой и третьей спицах по шесть петель, то через шесть рядов и правая, и левая спицы освободятся от своих петель, а полотно средней спицы подтянет края и образует корытце. Это и есть пятка. Далее снова нанизывают все петли на четыре спицы и вяжут полным кругом. Делают несколько рядов и примеривают на ногу. Далее постепенно суживают круг, спуская через два-три ряда по одной петле. Заканчивают так же, как варежку.

Иногда пятку вяжут двойной для прочности (не с одного клубка, а с двух).

Шарф

Шарф лучше всего вязать вязкой, называемой «шахматка». (рис. 74). Над каждой петлей шнурка строится «столбик» второго ряда с накидом. Что такое «накид?»

Накид — это дополнительное нанизывание на крючок нитки перед тем, как ввести его во вторую петлю (когда первая на крючке). Продевая крючок во вторую петлю, провязывают ее не с первой петлей, а сначала с накидом; значит, на крючке опять получается две петли: первая и новая. Провязывают их, и получается удлиненный столбик, состоящий из трех провязанных петель. Собственно шахматное плетение начинается с третьего ряда (первый ряд — первоначальный шнурок, а второй — усиленные столбики). Шахматные клетки можно делать в три, четыре, пять петель подряд. Если шахматка трехпетельная, то три

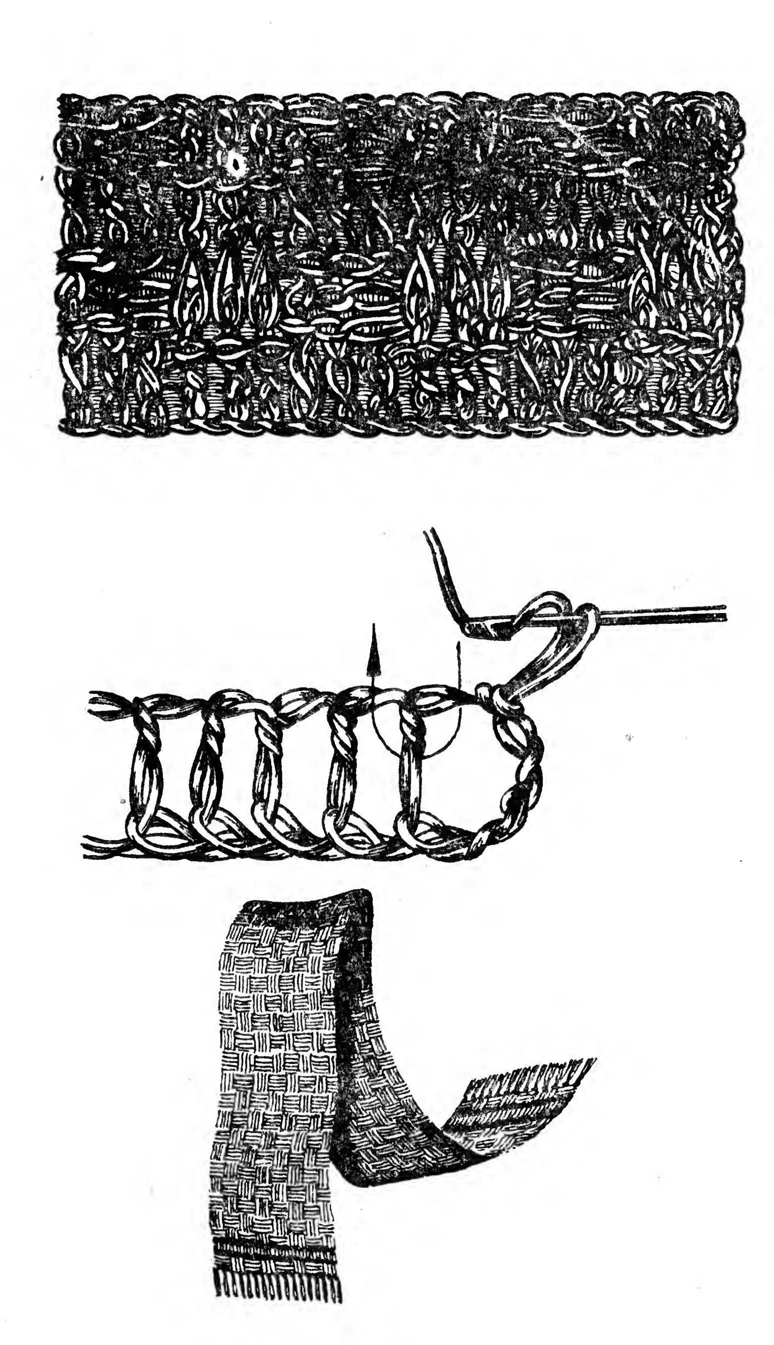


Рис. 74. Так вяжут шарф

петли провязывают одним порядком, а три следующих — другим порядком. В чем же заключается этот порядок? С воздушной петлей заворота на крючке накидывают нитку и делают колок крючком не за петлю второго ряда, а за столбик, как показано стрелкой на рисунке. Продев крючок таким образом под столбик, захватывают бородкой нитку, обратным движением вынимают ее в виде петли, провязывают эту петлю сначала с одним накидом (одна пара), затем — с первой петлей (вторая пара). Так получается первый столбик третьего ряда. Сделав таким же порядком еще два столбика (для трехклеточной шахматки), получат первую клетку шахматки.

Теперь приступают ко второй клетке шахматки. Она тоже должна состоять из трех петель и делается таким же порядком, как и первая, только крючок за столбик заходит не спереди, а сзади полотна и нитку тянет не на лицевую сторону, а на изнаночную.

Все столбики первых трех клеток получились лицевыми, а три вторых — изнаночными. Далее пойдут снова лицевые, потом — опять изнаночные. И так далее — до конца полотна. Переходя к четвертому ряду, нужно изменить порядок, то есть над лицевыми подвязывать изнаночные петли, а над изнаночными — лицевые.

При ширине шарфа, например, в 25 сантиметров предпочтительнее длина в 125 см. Чтобы завершить вязку каким-нибудь оформлением, можно добавить на края кисточки. Делают их так: наматывают на какую-нибудь дощечку (или спичечную коробку) нитку до желаемой густоты кисточки, разрезают ножницами, слегка скручивают, продевают в угловую клетку края и затягивают петлей. Расправляют все кисточки на столе и ножницами подрезают для ровности.

Туфли-тапочки

Туфли-тапочки вяжут из толстых ниток или из бечевы (если они предназначены для дальних переходов — туристских походов, по грибы, по ягоды и т. д.).

На рисунке 75 изображен последовательный порядок вязки таких туфель. Снимают с ноги две мерки: длину подошвы от пятки до ногтя большого пальца и объем (окружность) ноги пониже щиколотки. Вяжут шнурок (цепочку) длиной, равной окружности ноги (на рисунке под буквой *а*), а затем еще один ряд с накидом. Затем, разделив полученный круг пополам, продолжают вязку полотном только одной половины высотой 7 сантиметров. Разделив нижний край того полотна на три равные части, продолжают вязать только одну среднюю часть, не оставляя и боковых частей: каждый раз, подойдя к правому боку, провязывают одну петлю правой части, а подойдя к левому боку — одну петлю левой части. В результате получается пол-

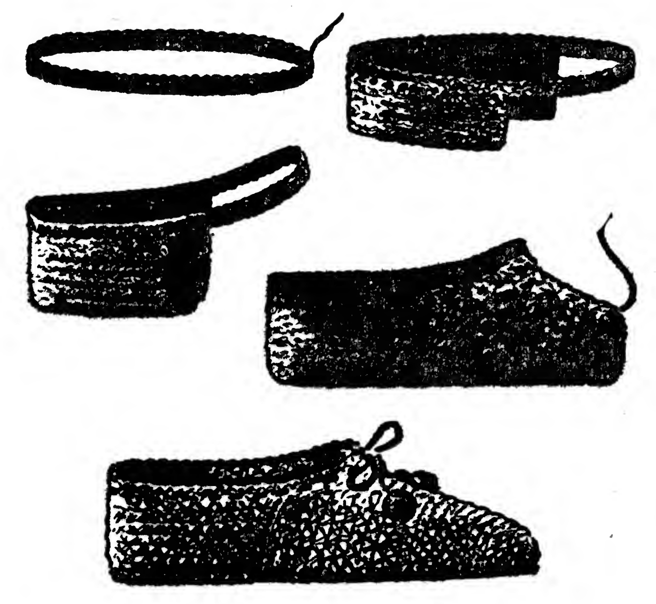


Рис. 75. Так вяжут туфли-тапочки

ная пятка, как у чулка. Дальше вяжут по кругу (а не полотном), захватывая и бока, и подошву, и оставленную вначале половину цепочки.

Вяжут два-три ряда и примеряют на ногу: не широко ли в подъеме. Если широко, то понемногу убавляют, провязывая две петли в одну и постепенно сужая след. Время от времени примеривают. Когда дойдут до ногтя мизинца, начинают резко сокращать — до последней петли у большого пальца.

Затем делают подошву. Сначала вырезают по размеру ноги картонку (ее потом кладут в качестве стельки между двумя подошвами).

Начинают вязать подошву с середины: вяжут цепочку вдоль картонной выкройки, но на 5—6 см короче, затем заворачивают и в первую петлю делают столбик без накида, далее вяжут до половины цепочки столбики с накидом, а начиная с половины — до конца цепочки — снова столбики без накида. Далее заворачивают, обходя крайнюю петлю (на ней делают два столбика без накида). Продолжают вязку по кругу столбиками без накида, а на поворотах в каждую петлю ввязывают по два столбика, чтобы не коробилась. Когда ширина и длина связанной подошвы сравняются с шириной и длиной выкройки, то, подложив эту картонку или какую-нибудь матерчатую стельку, привязывают подошву вкруговую к туфле.

Остается продеть между столбиками верхнего ряда шнурок или тесемку, пришить к его концам помпончики, и туфля готова.

Детские башмачки

Количество шерсти — 50 граммов. Спицы — № 25 (рис. 76).

Образец вязки. 1-й ряд — чередуют две лицевые и две изнаночные петли.

2-й ряд — лицевые петли над лицевыми, а изнаночные — над изнаночными.

3-й ряд — изнаночные над лицевыми, а лицевые над изнаночными.

4-й ряд — как 2-й ряд.

С 5-го ряда рисунок повторяют, начиная с 1-го ряда вязки.

Набирают 57 петель голубой шерсти на спицы и вяжут 8 рядов изнаночными петлями по лицу работы и лицевыми по изнанке. Эти 8 рядов чулочной вязки закрутятся и образуют как бы рант из изнаночных петель. Провязывают еще 2 ряда (лицевыми петлями по лицу и изнаночными по изнанке), после чего вяжут 4 сантиметра по образцу, приведенному в начале описания. Распределяют все количество петель на 3 части: по 23 петли для боковин и 11 петель для центральной части башмачка. Затем переходят на чулочную вязку и вяжут так же, как пятку у носка, то есть провязывают 33 лицевые петли, а 34 и 35 провязывают вместе. С этого момента вяжут по лицу работы 10 лицевых петель, а 11 и 12 провязывают вместе, поворачивают работу наизнанку, вяжут 10 изнаночных петель, а 11 и 12 провязывают вместе наизнанку. Для получения ровного края две крайние петли, образовавшиеся от спуска при повороте работы, снимают без провязывания. Такой спуск петель продолжают до тех пор, пока от боковин не останется по 12 петель, а посредине по-прежнему не будет 11 петель. Оставшиеся петли от боковин и центральной части продолжают вязать чулочной вязкой еще 6 рядов без изменений, после чего выполняют ажурную полоску, куда продергивают шнурок или ленточку. Для этого провязывают 1 ряд лицевыми петлями по изнанке работы, а по лицевой стороне чередуют по всему ряду по 2 петли вместе и по 1 накиду. В изнаночном ряду все петли и накиды провязывают наизнанку и заканчивают полоску изна-

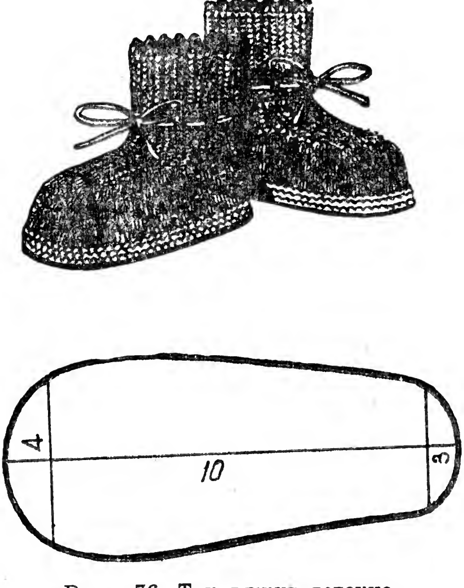


Рис. 76. Так вяжут детские башмачки

ночными петлями по лицу работы. Затем вяжут еще 10 рядов чулочной вязкой и заканчивают борт башмачка «зубчиками». Для этого провязывают по всему ряду по 2 петли вместе и по 1 накиду. По изнаночной стороне все петли и накиды провязывают наизнанку; последние 6 рядов вяжут снова чулочной вязкой для подшивки «зубчиков».

Подошва. Набирают 10 петель шерсти на спицы № 2,5 и вяжут «веревочкой», прибавляя и убавляя петли в соответствии с патронкой.

Готовые башмачки сшивают и подшивают подошву. Отгибают «зубчики» по линии ажура и подшивают с изнанки незаметным швом.

В отверстия продергивают ленточку или шнурок, связанный крючком.

Вязаный костюм для малыша 6—12 месяцев

Для кофточки и шапочки нужно 200 граммов светлой шерсти и спицы № 4. Плотность вязки: 23 петли в ширину и 32 ряда в высоту равны 10 квадратным сантиметрам.

Образец вязки: 1-й ряд — лицевые петли.

2-й и все четные ряды — изнаночными петлями.

3-й ряд — изнаночная, 1 петлю снять, не провязывая, на правую спицу (нитка перед петлей).

5-й ряд — 1 петлю снять, не провязывая (нитка перед петлей), 1 изнаночная.

6-й ряд — как все четные.

Рисунок повторяется с 1-го по 6-й ряд.

Кофточка. *Спинка.* Набрать на спицы 54 петли и провязать 6 рядов «веревочкой» (лицевыми петлями по лицу и изнанке работы), затем вязать по образцу. С 13-го сантиметра от начала работы начинают вязать линию реглана, закрывая с обеих сторон 16 раз по 1 петле в каждом втором ряду. Убавляют так: провязывают в начале ряда 1 краевую, 1 лицевую, 1 петлю снимают непровязанной, вяжут 1 лицевую и протягивают ее через снятую петлю. Довязывают ряд до последних четырех петель, провязывают 2 петли вместе лицевой, 1 лицевую и 1 краевую.

Оставшиеся для ворота 22 петли снимают на запасную спицу.

Левая полочка. Набирают на спицы 36 петель и вяжут 6 рядов «веревочкой». Затем — по образцу, распределив петли так: 1 краевая, 31 петля по образцу и 4 петли (планка) «веревочкой». С 13-го сантиметра от начала работы выполняют линию реглана так же, как на спинке, убавляя в каждом втором ряду, всего 16 раз. Оставшиеся 20 петель снимают на запасную спицу. Правую полочку вяжут в зеркальном отражении.

Рукава. Набирают на спицы 32 петли, вяжут 6 рядов «веревочкой». Затем по образцу, прибавляя с обеих сторон 8 раз по

1 петле в каждом шестом ряду. С 18-го сантиметра от начала работы убавляют с обеих сторон в каждом втором ряду 20 раз по 1 петле на линии реглана (как на спинке). Оставшиеся 8 петель снимают на запасную спицу. Второй рукав вяжут в зеркальном отражении.

Сборка кофточки. Все детали накрывают мокрой тканью и дают просохнуть. Сшивают швы, вставляют в проймы рукава. Петли с запасных спиц переводят на основные, вяжут 2 ряда «веревочкой» и 1 ряд, чередуя 1 лицевую, 2 петли вместе и 1 накид (отверстие для шнурка). Затем снова вяжут 2 ряда «веревочкой» и закрывают свободно петли. Скручивают шнурок и вдевают в отверстия вокруг горловины.

Шапочка. Набрать на спицы 69 петель и вязать 6 рядов «веревочкой». Затем — по тому же образцу, что кофточку. На 10-м сантиметре от начала работы вяжут по образцу 45 петель, а 46-ю и 47-ю — вместе лицевой перевернутой. Поворачивая работу наизнанку, 1 петлю снимают непровязанной, вяжут 22 петли, а 23-ю и 24-ю — вместе изнаночной. Поворачивают работу налицо, вяжут 22 петли, а 23-ю и 24-ю — вместе лицевой перевернутой. Снова поворачивают наизнанку и вяжут до тех пор, пока не будут использованы все боковые петли, а посредине останутся 23 непровязанные петли. Набирают на спицы петли вдоль низа шапочки: в средней части убавляют 8 петель и заканчивают так же, как горловину кофточки.

Шапочка из пушистой пряжи

Для шапочки 56-го размера понадобится 70 граммов пряжи типа мохер, спицы № 6 и № 8 и крючок № 5.

Шапочка состоит из двух отдельно связанных колпаков. Верхний колпак — в две нити — исполняют буклированной вязкой на спицах № 8 (рис. 77). Для образца буклированного рисунка набирают 30 петель.

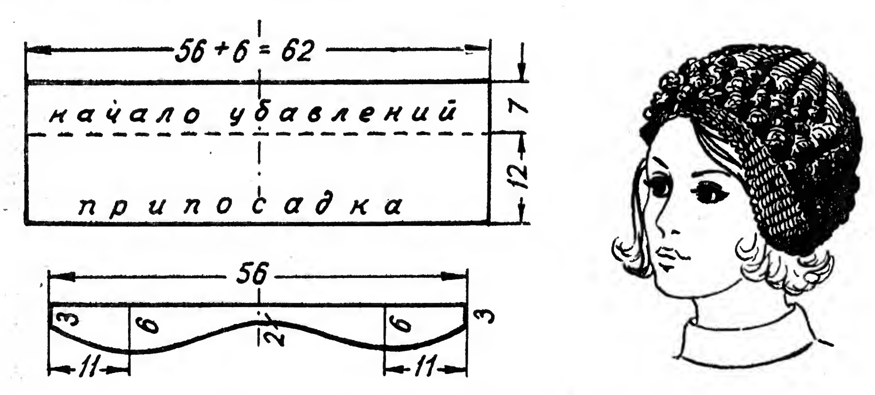


Рис. 77. Шапочка из пушистой пряжи

1-й ряд — 3 петли провязывают вместе изнаночной, из следующей — 3 (одна лицевая, одна лицевая «бабушкина», одна лицевая) и т. д.

2-й ряд — 3 изнаночные, 1 лицевая и т. д.

3-й ряд — из одной петли вывязывают 3 лицевых, следующие 3 петли провязывают вместе изнаночной и т. д.

4-й ряд — 1 лицевая, 3 изнаночные и т. д.

5-й ряд — рисунок повторяют с 1-го ряда.

Убавлять на буклированной вязке начинают в том ряду, где нужно провязать три вместе изнаночной, а из следующей петли вывязывать 3 лицевые: тут вместо 3 лицевых вяжут одну, чтобы получилась резинка 1×1. Этой резинкой вяжут до конца, не делая больше убавлений. Затем нить обрывают, затягивают ею последние петли и этой же нитью аккуратно сшивают колпак.

Второй колпак является подкладкой шапочки. Его вяжут в две нити чулочной вязкой на спицах № 8. Дойдя до линии убавлений, делят полотно на 6 равных частей. Эти места отмечают цветной нитью: тут через ряд провязывают 2 петли вместе с изнаночной петлей. Колпак сшивают и вкладывают внутрь буклированного колпака лицевой стороной вверх. Затем столбиками без накида крючком связывают колпаки между собой по ободку, стягивая до нужного размера. На ободке вяжут укороченные ряды. Последний ряд ободка вяжут столбиками без накида в направлении слева направо.

Те, кто не владеет крючком, могут связать ободок на спицах № 5 резинкой 1×1. В этом случае вязание нужно начинать с ободка, затем перейти к верхнему колпаку и к готовой шапочке пришить колпак-подкладку.

Шаль

Узор начинают вязать сверху, с цепочки из воздушных петель длиной 1—1,5 м (рис. 78).

Образец вязки. Цепочка из 33 воздушных петель.

1-й ряд. 5 воздушных петель, 1 столбик без накида в 3-ю петлю основания цепочки, 3 воздушные петли, 1 столбик без накида в ту же петлю (3-ю) цепочки, 5 воздушных петель, 1 столбик без накида в 6-ю петлю цепочки, 3 воздушные петли, 1 столбик без накида в ту же (6-ю) петлю цепочки и так далее. В последнюю, 33-ю петлю, столбик с накидом, три воздушные петли для поворота.

2-й ряд: 3 воздушные петли, 1 столбик без накида в середину цепочки из 5 воздушных петель предыдущего ряда. Далее вязать как 2-й ряд. При каждом повороте изделие уменьшается на 1 ромбик из воздушных петель. Вязать нужно до тех пор, пока останется один ромбик. Нитку отрывают и начинают обвязывать изделие с острого угла лицевой стороны шали.

Условные обозначения:

- —воздушная петля
- —столбик без накида
- —столбик с одним накидом
- —столбик с двумя накидами

Прикрепление кистей

Рис. 78. Шаль

Обвязка сторон прямого угла шали.

1-й ряд: столбики без накида в каждую петлю. В конце 3 воздушные петли для поворота.

2-й ряд: 1 воздушная петля, 1 столбик с накидом в промежуток между первым и вторым столбиками предыдущего ряда, 1 воздушная петля, 1 столбик с накидом через один промежуток, в конце 3 воздушные петли для подъема.

3-й ряд, как второй.

Можно такую сеточку связать в несколько рядов для того, чтобы была большая кайма. Дойдя до конца ряда сторон, обвязывают столбиками без накида верхнюю часть косынки. На этом вязание заканчивается. Теперь необходимо к шали прикрепить длинные кисти.

Как прикрепить кисти, показано на рисунке 78.

Детский костюм (размер 28—30)

Расход пряжи: 700 граммов шерсти № 32/2 синего, 80 — красного и 80 — белого цвета.

Основная вязка — чулочная.

Отделочная вязка — резинка 2×2 (чередование двух петель лицевых и двух изнаночных).

Костюм состоит из кофточки и брюк (рис. 79). Спинку, полочки и рукава вяжут снизу вверх резинкой 2×2. Провязав 3 см, переходят на чулочную вязку, распределяя белые и красные полоски шириной 4 см по верхней части деталей.

Брюки вяжут снизу вверх чулочной вязкой, делая подгиб 3 см. Затем переходят к основному вязанию, располагая 2 полоски (1 белую, 1 красную) на расстоянии 4 см от низа.

Готовые детали отпаривают и сшивают. Горловину и перед кофточки оформляют планками, связанными резинкой 2×2 шириной 3 см.

На полочках располагают карманы, связанные полосками красной и белой шерстью. Верх кармана заканчивают резинкой 2×2 шириной 3 см, связанной синим цветом.

Платье для девочки (двух-трех лет)

Платье вяжут из 150 г белой, 25 г красной и 25 г синей шерсти на спицах № 2,5 по выкройке, данной к модели (рис. 80).

Основной узор — чулочная вязка.

Отделочные узоры — орнамент (см. рис. 80) и зубчики.

Плотность вязания 3 петли в 1 см.

По линии низа платья чулочной вязкой оформляют подгиб шириной в 3 см. Линию сгиба провязывают «зубчиками» и переходят на орнамент (три полосы орнамента на расстоянии 5 см одна от другой). На спинке выполняют разрез длиной 6 см для

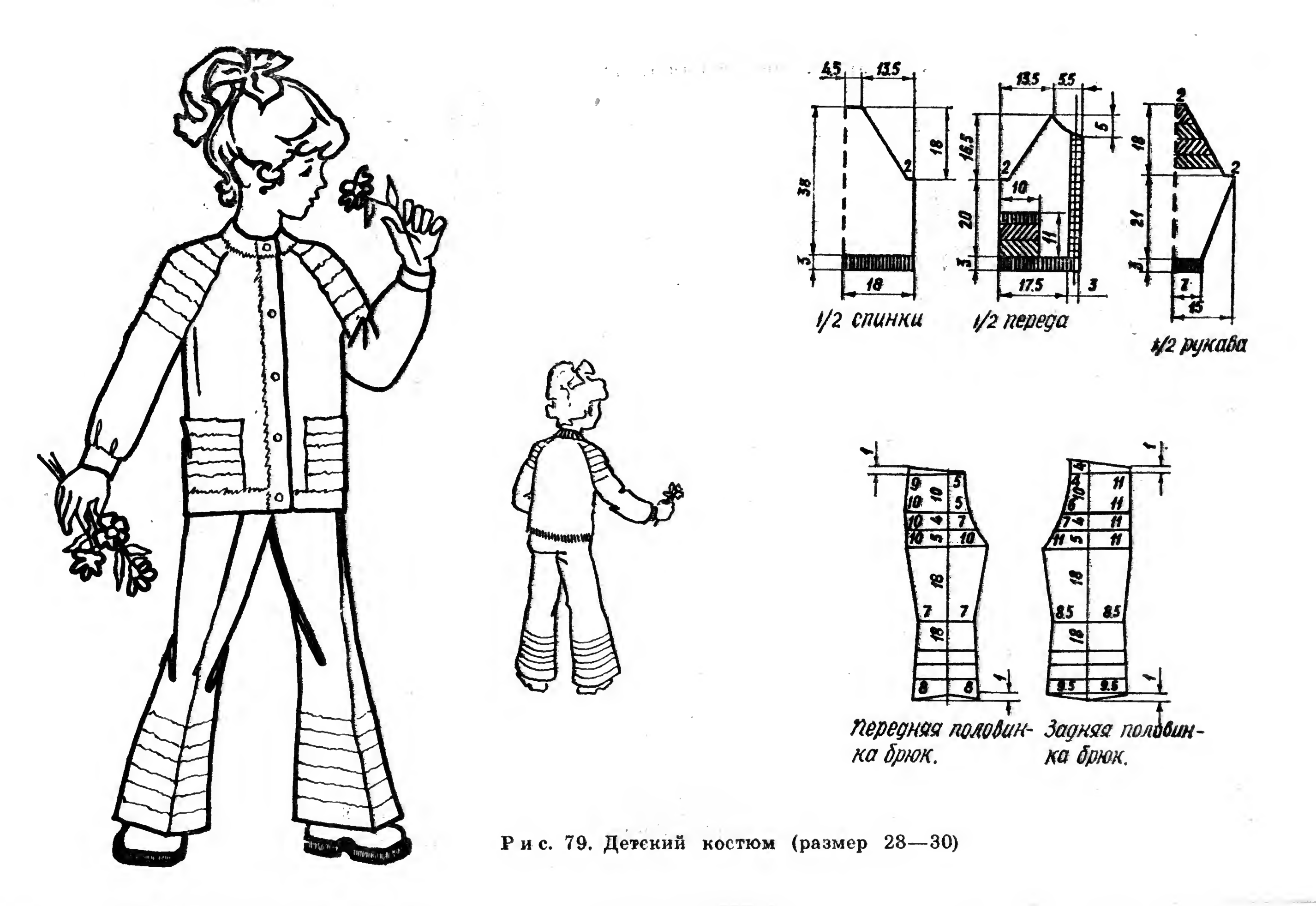
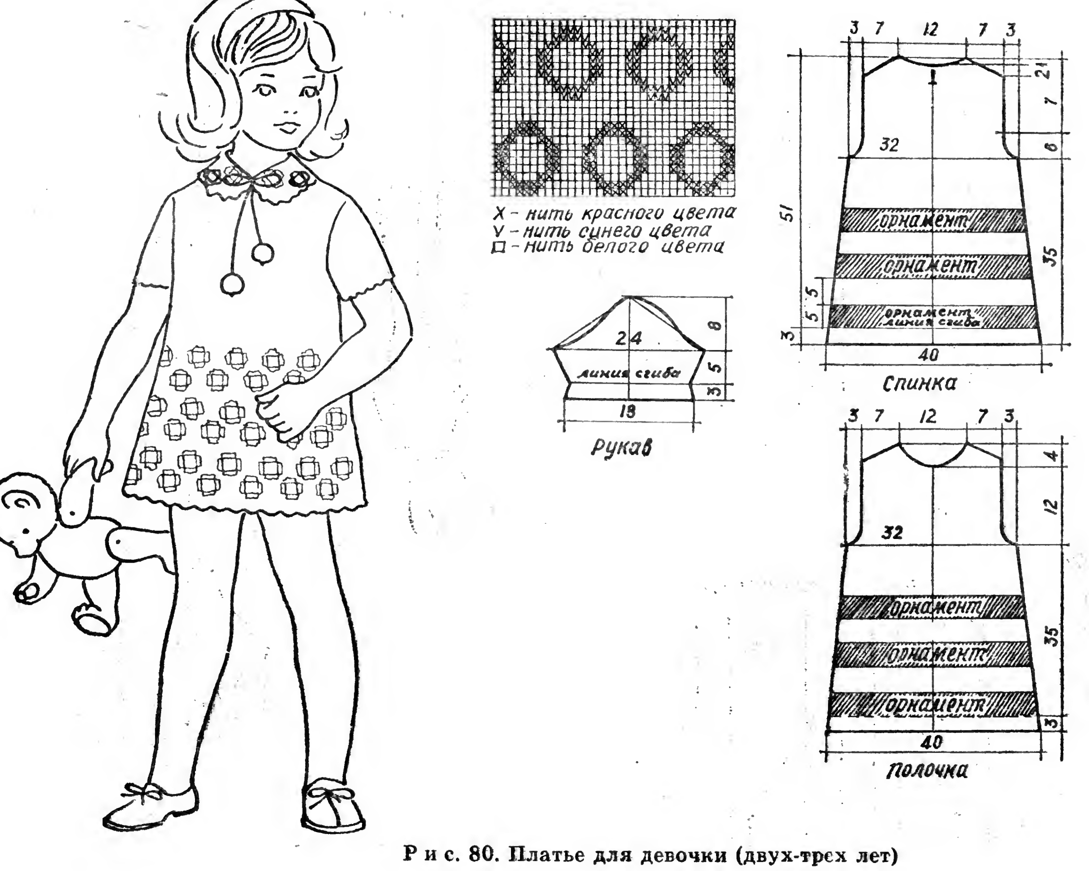


Рис. 79. Детский костюм (размер 28—30)



Р и с. 80. Платье для девочки (двух-трех лет)

застежки молнии. Воротник вяжут отдельно от основного изделия из двух прямоугольных частей шириной 7 см каждая. Готовое платье украшают специально сделанным шнурком с двумя помпонами.

Нарядная ажурная кофточка

Кофточка с оборкой выполнена из шерстяной ткани с нитью люрекса (4 нити пряжи № 32/2). Полочка по низу, манжеты и стойка связаны крючком узором «столбики». Край оборки обвязан крючком узором «узелки».

Размер 48—50. Расход пряжи—200 граммов. Кофточку можно вязать спицами 6 мм.

Узор вязания. Для образца наберите нечетное число петель.

1-й ряд — все петли лицевые.

2-й ряд — 1 изнаночная, 1 накид, петлю снимите (см. рис. 81), 1 изнаночная.

3-й ряд — 1 лицевая*, петлю и накид предыдущего ряда провязать вместе лицевой, подхватывая петли спереди, 1 лицевая*.

Повторяйте 2-й и 3-й ряды.

Затем узором «столбики» (рис. 81) свяжите полоску по низу переда и спинки, манжеты и стойку горловины с застежкой на левом плече.

Оборку вяжут из 100 петель шириной 4 см (около 18 рядов). По наружному краю оборки вяжут крючком «узелки» следующим образом: снимают 1-ю петлю со спицы на крючок и вяжут цепочку из 4 воздушных петель, закрепляют эту цепочку на 1-й воздушной петле (или в основании) столбиком без накида и вяжут столбик без накида на 2-й петле, снятой со спицы, опять цепочку и т. д. Другую сторону оборки стягивают до нужного размера (по контуру) и пришивают оборку к переду кеттельным швом.

Все изделие вяжут по выкройке (рис. 81).

Платье женское с коротким рукавом-погон (размер 46—48)

Платье вяжут из шерсти № 32/2 в 6 нитей: 700 г синего цвета и 200 г красного, спицами 2,5 по выкройке (рис. 82).

Основной узор — чулочная вязка.

Платье состоит из пяти деталей: спинки, переда, рукавов и воротника-стойки.

Спинку и перед выполняют снизу вверх. По линии низа изделия вяжут подгиб чулочной вязкой шириной 3 см. После подгиба, провязав полоску шириной 5 см нитью синего цвета, вяжут полоску шириной 8 см нитью красного цвета, а затем чередуют каждые 5 см красные полоски шириной 2 см. Всего узких

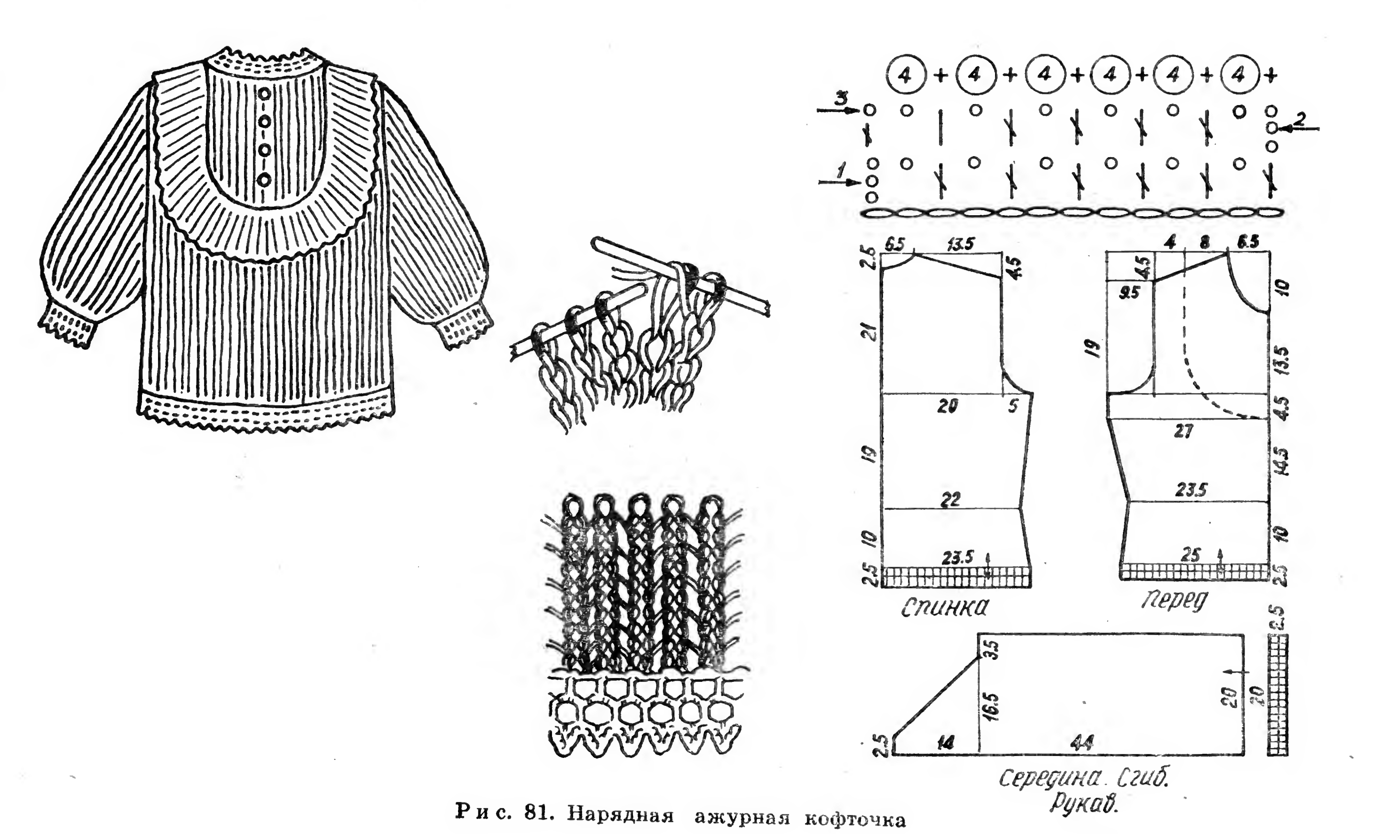


Рис. 81. Нарядная ажурная кофточка

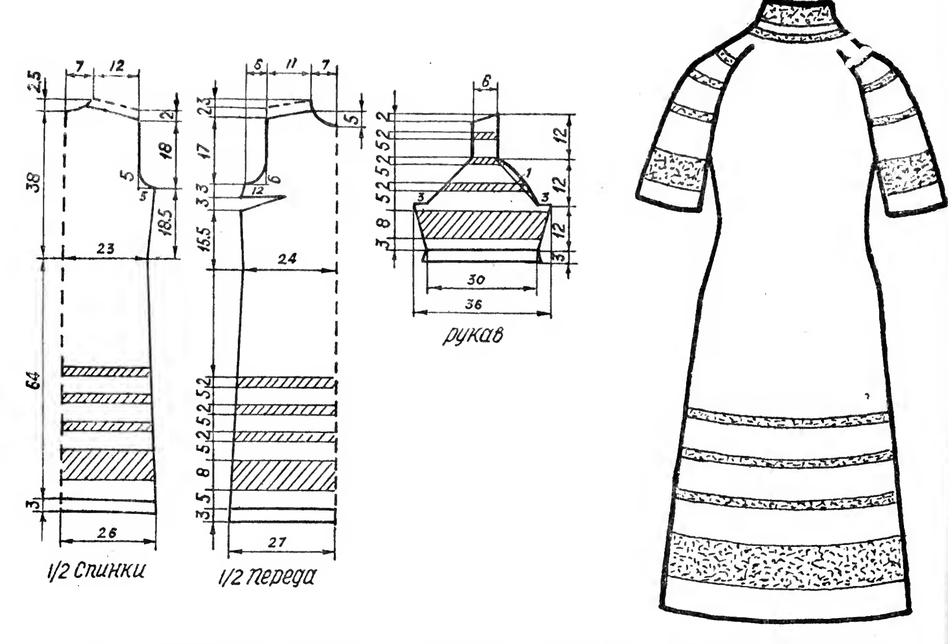


Рис. 82. Платье женское с коротким рукавом-погон (размер 46—48)

полос — три. Заканчивают вязание нитями синего цвета, делая на спинке разрез длиной 7 см для застежки молнии.

Рукава оформляют также снизу вверх, делая подгиб чулочной вязкой шириной 3 см, а затем выполняя полоску шириной 3 см нитями синего цвета. После этого вяжут полоску шириной 8 см нитью красного цвета. Потом через каждые 5 см нитью красного цвета выполняют три полоски шириной 2 см.

Готовые детали отпаривают и сшивают.

Горловину оформляют воротником-стойкой шириной 4 см. На спинке вшивают замок-молнию.

Свитер спортивный для мальчика (размер 40)

Свитер вяжут из 500 г шерсти № 32/2 в 7 нитей горчичного цвета спицами № 3,5, № 2,5 по выкройке (рис. 83).

Основная вязка — жемчужная резинка.

Отделочная вязка — резинка 2×2.

Свитер состоит из пяти деталей: спинки, переда, рукавов и воротника-стойки.

Спинку и перед вяжут снизу вверх резинкой 2×2 спицами № 2,5 по схеме. Провязав 6 см, переходят на спицы № 3,5 и выполняют изделие основной вязкой по схеме. Рукава оформля-

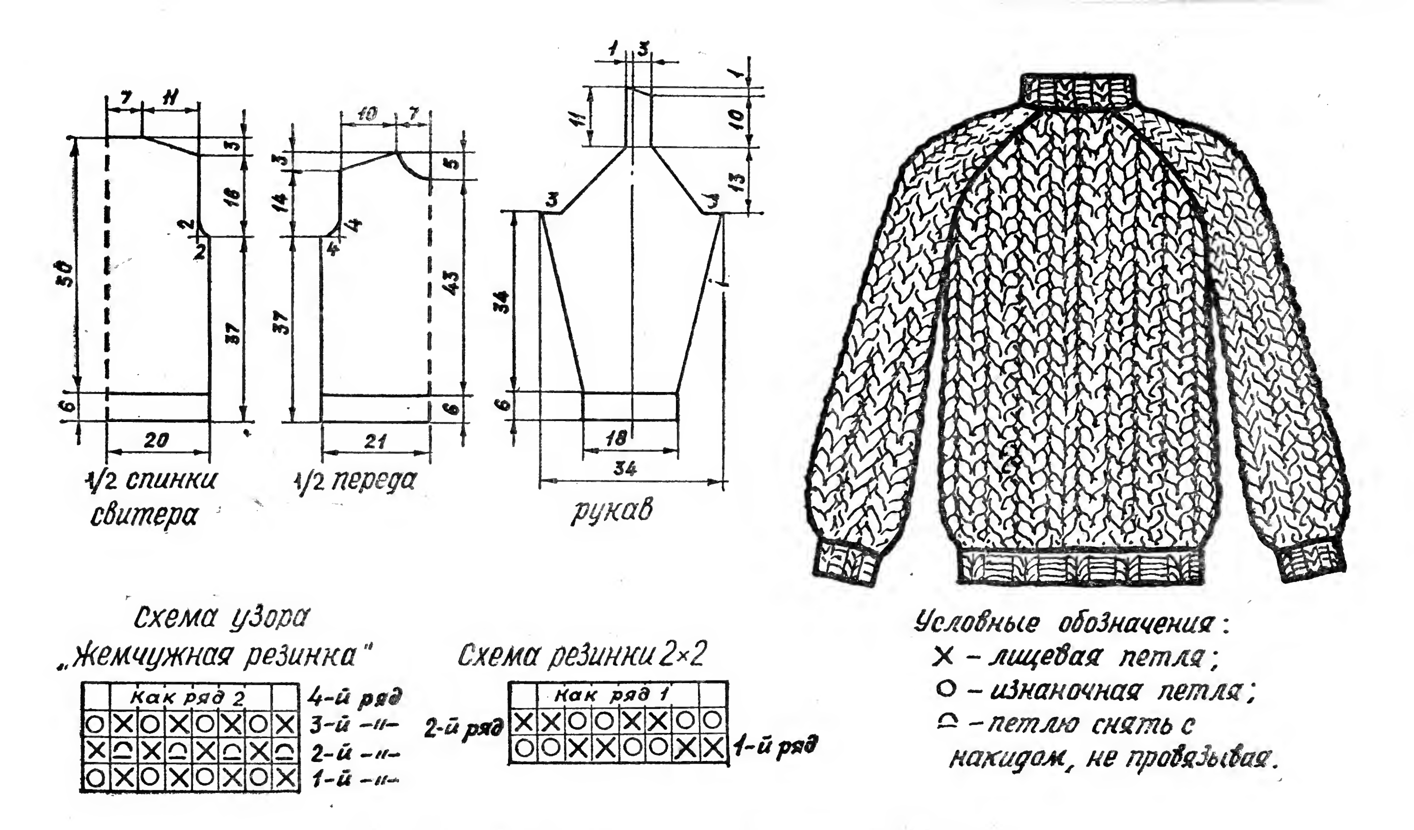


Рис. 83. Свитер спортивный для мальчика (размер 40)

ют также снизу вверх резинкой 2×2 спицами № 2,5 шириной 6 см, а затем — основной вязкой спицами № 3,5.

Готовые детали сшивают, причем по плечевым швам сшивают вместе с кромочной полоской, чтобы не растягивалось.

Горловину оформляют воротником-стойкой, связанной резинкой 2×2 шириной 9 см (4,5 см — стойка, 4,5 см — отворот) и длиной 40 см.

Пуловер мужской (размер 50)

Пуловер вяжут из 700 г шерсти № 32/2 в 7 нитей спицами № 3,5 по выкройке (рис. 84).

Основная вязка — резинка 3×6 (чередование 3 изнаночных и 6 лицевых петель).

Отделочная вязка — резинка 2×2 (чередование 2 изнаночных и 2 лицевых петель) и жгуты.

Пуловер состоит из четырех деталей: спинки, переда и рукавов.

Спинку начинают с резинки 2×2. Провязав 3,5 см, переходят на основную вязку.

Перед вяжут так же, как и спинку, только на расстоянии 9 см от середины переда располагают отделочные жгуты.

Рукав выполняют резинкой 2×2. Провязав 5 см, переходят на основную вязку, при этом располагая отделочные жгуты по центру рукава.

Готовые детали отпаривают и сшивают.

Горловину оформляют планкой, связанной резинкой 2×2 шириной 3 см.

Как пользоваться схемой. Вязание строится снизу вверх. В таком порядке и подана схема.

Все нечетные ряды (1-й, 3-й и т. д.) — это лицевая сторона работы. Кромочные петли в схеме не указываются.

Жилет женский (размер 46)

Жилет вяжут из 400 г шерсти сиреневого цвета № 32/2 в 6 нитей спицами № 2,5 по выкройке (рис. 85).

Основной узор — чулочная вязка.

Отделочные узоры: платочная вязка и жгутики. Жилет состоит из спинки, полочек и пояса.

Спинку вяжут снизу вверх чулочной вязкой. Провязав 38 см, оформляют пройму.

Перед вяжут снизу вверх отделочными жгутиками (см. схему), одновременно вывязывая планки платочной вязкой. На правой планке оформляют петли для пуговиц. Провязав 38 см, оформляют пройму так же, как на спинке. Через 39 см от линии низа начинают оформлять вырез горловины. На одной из

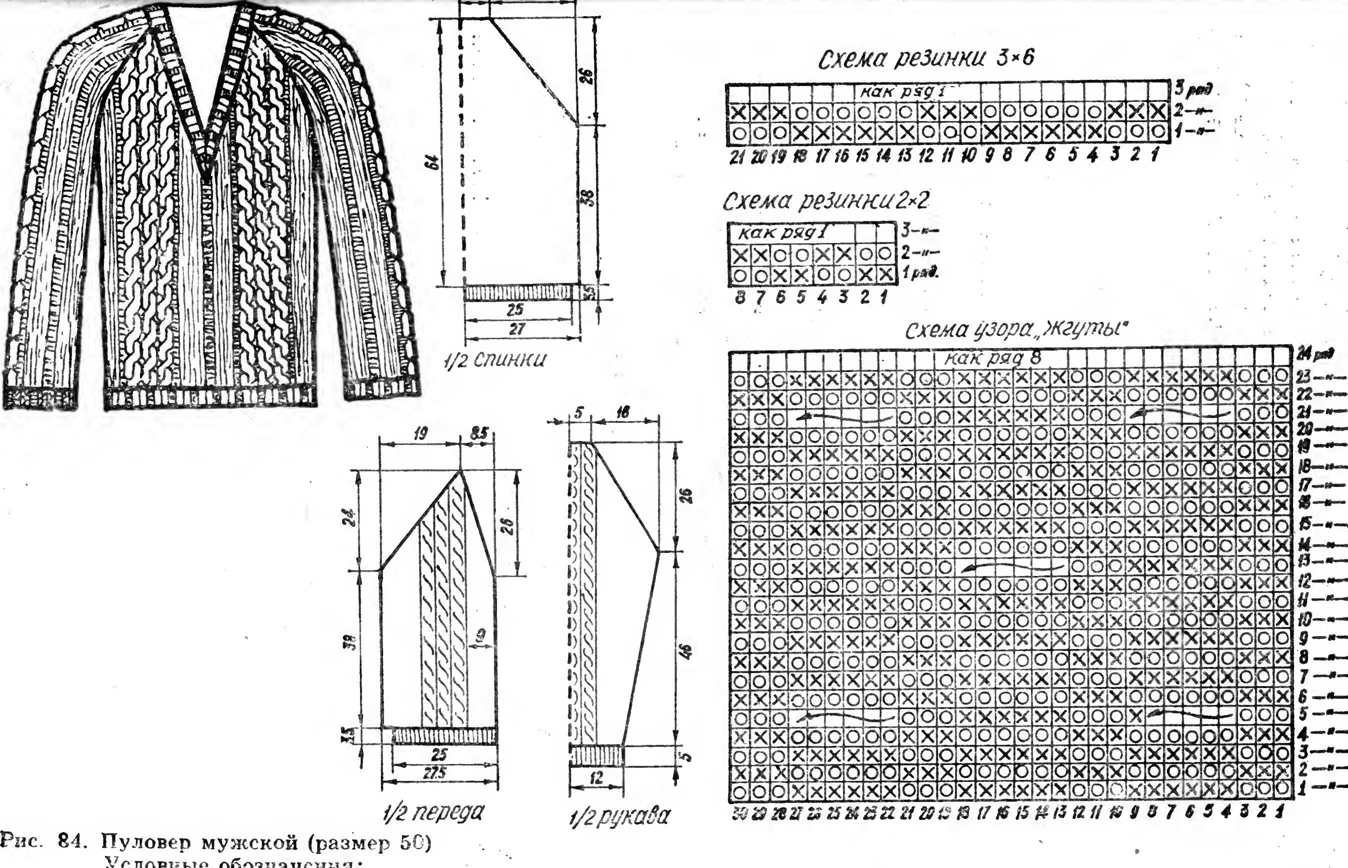
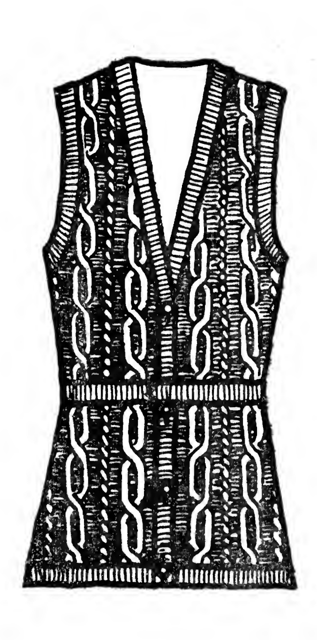


Рис. 84. Пуловер мужской (размер 50)

Условные обозначения:

x — лицевая петля; o — изнаночная петля; *1, 2, 3* петли снимаем на дополнительную спицу и вяжем *4, 5* и *6*, а затем только провязываем *1, 2* и *3* петли



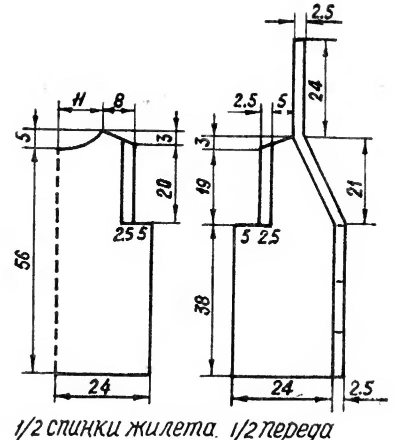


Схема узора „жгутики"

26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
								Как ряд 5																		11 ряд
X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	10 —"—
O	X	X	X	O	O	O	—	O	O	O	X	X	X	O	O	O	—	X	X	X	X	X	X	X	X	9 —"—
X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	8 —"—
O	X	X	X	O	O	O	—	O	O	O	X	X	X	O	O	O	—	X	X	X	X	X	X	X	X	7 —"—
X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	6 —"—
O				O	O	O	—	O	O	O				O	O	O	—	X	X	X	X	X	X	X	X	5 —"—
X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	4 —"—
O	X	X	X	O	O	O	—	O	O	O	X	X	X	O	O	O	—	X	X	X	X	X	X	X	X	3 —"—
X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	O	O	O	X	X	X	O	X	X	X	X	X	X	X	X	2 —"—
O	X	X	X	O	O	O	—	O	O	O	X	X	X	O	O	O	—	X	X	X	X	X	X	X	X	1 —"—

Рис. 85. Жилет женский (размер 46). Условные обозначения: *x* — лицевая петля; *o* — изнаночная петля; — петлю снять, не провязывая, нить за спицей; остальные обозначения — из 3-*x* петель вывязать 3

полочек планку продолжают вязать шириной 2,5 см и длиной 24 см для того, чтобы потом притачать ее к горловине спинки жилета. Готовые полочки и спинку сшивают. К горловине пришивают планку, низ оформляют тоже планкой, связанной платочной вязкой шириной 2,5 см и длиной 101 см. Пояс вяжут платочной вязкой шириной 2,5 см и длиной 85 см.

Свитер спортивный (размер 46—48)

Свитер вяжут из 700 г шерсти № 32/2 в 7 нитей по выкройке (рис. 86). Спицы № 3,5.

Основная вязка — чулочная.

Отделочная вязка — резинка 2×2 (чередование двух петель лицевых и двух изнаночных) и треугольники, связанные изнаночными петлями (см. схему).

Изделие состоит из спинки, переда и рукавов.

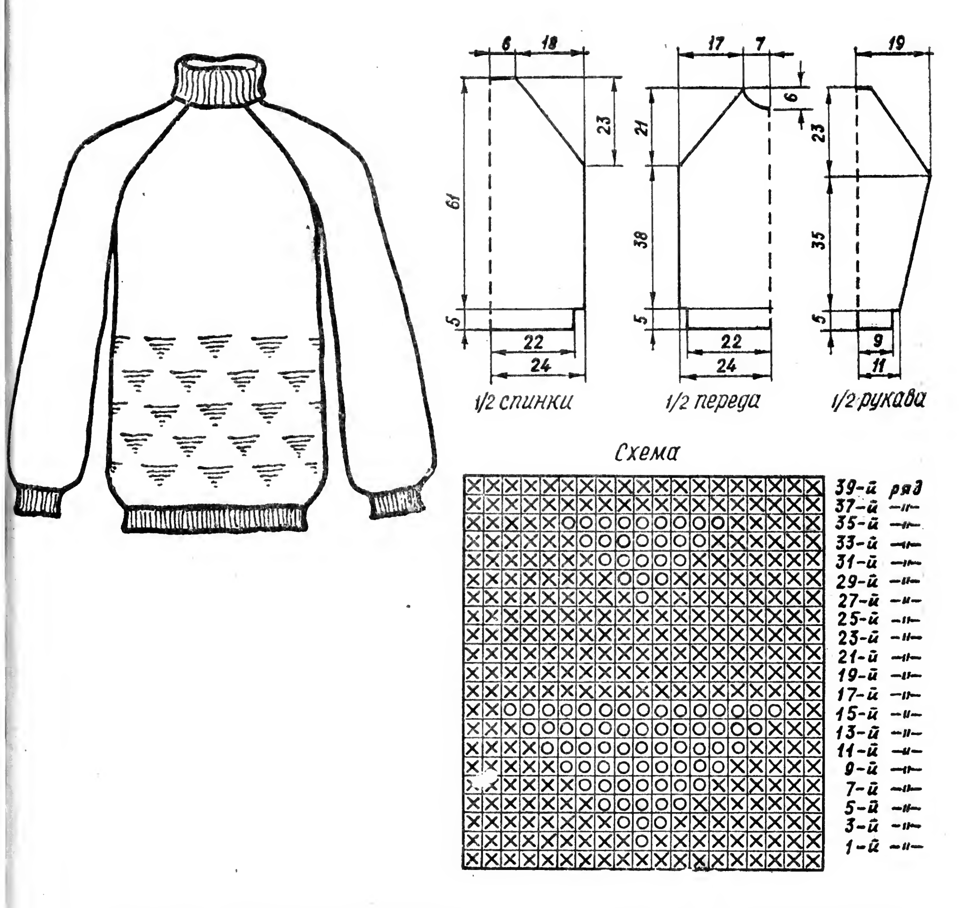


Рис. 86. Свитер спортивный (размер 46—48). Условные обозначения: *x* — лицевая петля; *o* — изнаночная петля; все четные ряды вяжут по рисунку

Свитер вяжут снизу вверх резинкой 2×2. Провязав 5 см, переходят на основную вязку, располагая треугольники по низу переда и спинки (два ряда — треугольники больших размеров и три ряда — меньших размеров).

Готовые детали отпаривают и сшивают. Горловину оформляют воротником-стойкой, связанным резинкой 2×2 шириной 5 см.

ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ ЗАНЯТИЯ



Любительское занятие помогает глубже раскрыть духовные возможности человека, сделать его жизнь более интересной, более полной, повысить его культурный уровень. Проба сил в любительских занятиях часто помогает найти свое истинное призвание. Многие профессионалы начинали свой путь как любители.

Общественно необходимая работа требует определенного уровня физического и умственного напряжения и строгой пространственно-временной дисциплины. В пожилом возрасте или больному это не под силу. Иное дело любительское занятие — им можно заниматься где угодно и когда угодно, по мере сил и возможностей, а это очень важно, особенно для пенсионеров (да и не только для них).

Как же выбрать любительское занятие, чтобы оно было по душе и под силу?

Прежде всего следует проанализировать свои способности, оценить их и отобрать наиболее выраженные. Затем нужно попробовать как можно больше различных вариантов деятельности, и только после этого можно сделать выбор. Не забывайте, что любительское занятие (как, впрочем, и всякое другое) требует навыков, терпения и труда. И если уж вы сделали выбор, не пасуйте перед первыми трудностями, не поддавайтесь мгновенному разочарованию, а попытайтесь усилием воли проникнуть в сущность, понять ее, раскрыть внутреннее содержание и только после этого к вам может прийти заинтересованность, настоящее увлечение.

Понять профессиональную тонкость дела, научиться высокому мастерству можно не сразу, но когда вы будете близки к этому, у вас непременно появится азарт, гордость и желание продолжать начатое дело.

Круг любительских занятий человека очень обширен. Это — музыка, живопись, литература, история, радио, электроника и многое другое.

В сельской местности неограниченное поле деятельности открывают для любителей сельское хозяйство и естественные науки. Садоводство и огородничество, цветоводство и пчеловодство, наблюдения за явлениями природы — вот далеко не полный круг занятий, от которых можно не только получить личное удовлетворение, но и принести большую пользу обществу.

ПРИУСАДЕБНЫЙ САД

Количество насаждений в приусадебном саду. Сорта плодовых и ягодных культур

Размер приусадебного сада определяется величиной участка и возможностью выполнения своими силами работ по уходу за ним. Можно рекомендовать следующий примерный состав плодовых посадок и ягодников: яблонь — 10 деревьев (в том числе 5 зимних, 3 осенних и 2 летних сорта); груши — 2 дерева; вишни и сливы — 8 деревьев; ягодников—30—40 кустов, в том числе смородины—10—15 кустов (из них черной смородины—5—6, красной—3, белой—2), крыжовника—15—16 кустов и малины—20 кустов; земляники—150—200 кустиков. В состав насаждений также целесообразно вводить черноплодную, мичуринскую или нежинскую рябину, а на юге еще и виноград — 20—30 кустов.

При подборе пород и сортов следует придерживаться рекомендаций по районированию плодовых и ягодных культур. Помогут вам в этом специальные книги для садоводов-любителей, выпущенные издательством «Кайнар»: И. Г. Андронов и др. «Сто советов садоводу-любителю» (1977), Е. Г. Раузин и др. «Горное садоводство» (1977), Л. В. Колонтаевская и др. «Сады Западного Казахстана» (1977), В. М. Волошин «Коллективное и приусадебное садоводство» (1978) и др.

Размещение плодовых деревьев и ягодников в приусадебном саду

При планировке приусадебного сада кроме мест для деревьев и кустарников должны быть предусмотрены места для цветочных и декоративных растений, детской площадки, беседки, сарая и компостной кучи. Приусадебный сад должен не только давать плоды, ягоды и овощи, но и быть уютным и удобным местом отдыха и развлечений для всей семьи.

Чтобы наиболее полно использовать в приусадебных садах земельную площадь, применяют так называемые уплотненные посадки. С этой целью между яблонями и грушами сажают деревья этих же пород, привитые на карликовых подвоях, или деревья вишни. В молодых садах между плодовыми деревьями высаживают ягодные кустарники, землянику, овощные культуры. Не следует в этих междурядьях сажать высокостебельные культуры — подсолнечник, кукурузу, не рекомендуется также для междурядий малина и ежевика: они засоряют участок отпрысками.

Когда основные плодовые деревья — яблоня и груша — достигнут полного плодоношения и займут всю отведенную им площадь, выращивание в междурядьях овощей и земляники на-

до прекратить. Поэтому при планировке участка под овощи и землянику должна быть отведена самостоятельная площадь.

Во всех приусадебных садах плодово-ягодные культуры размещают прямолинейными рядами. Ряды деревьев яблони и груши, а в южных районах также абрикоса и черешни располагают друг от друга на расстоянии 6 метров, а деревья в ряду — на расстоянии 8 метров. При этих расстояниях целесообразно между двумя соседними деревьями в ряду высаживать по одному дереву вишни, персика, айвы или яблони и груши, привитых на карликовых подвоях. Если же в междурядьях будут высаживаться только ягодные или овощные культуры, то междурядья, а также расстояние между деревьями в ряду может быть шесть метров.

В центральных и северо-восточных районах сливу и вишню сажают по схеме 4×3 метра (4 метра между рядами и 3 метра в ряду), а в южных—6×4. Персики и айву в чистых посадках сажают по схеме 4×3 метра. Для посадки винограда применяют схему 2,5—1,5 метра.

Расстояния между постройками и деревьями должны быть не менее 5—6 метров и от границ соседнего участка — не менее половины ширины междурядья, отводимого для данной породы. Лучше всего площади вдоль границы приусадебного сада с соседними участками занимать ягодными кустарниками. Обычно к одной границе сажают малину, а к другой — смородину и крыжовник, отступая от забора на 1 метр.

При посадке ягодных кустарников оставляют следующие расстояния в рядах: для малины—0,75 метра, для крыжовника и смородины — по 1,25 метра. Если ягодники высаживают в несколько рядов, то расстояния между рядами оставляют: для малины — 1 метр, для смородины и крыжовника — полтора метра.

Виноград лучше удается как пристенная культура. Для него следует отводить самые солнечные, хорошо прогреваемые места.

Подготовка почвы и посадка сада

Плодовые деревья и ягодники хорошо развиваются и плодоносят только на плодородной и глубоко разрыхленной почве. Поэтому предпосадочная подготовка почвы — важнейшее условие создания высокоурожайных и долговечных плодово-ягодных насаждений. Сводится она к заблаговременной копке посадочных ям нужных размеров и заправке их органическими и минеральными удобрениями.

Для яблони, груши, абрикоса, черешни и сливы обычно копают ямы шириной 1,2 метра и глубиной 60 сантиметров. На тяжелых глинистых и каменистых почвах ширину ямы увеличивают до 1,5 метра и глубину — до 1 метра.

Для вишни, персика и айвы ямы делаются несколько мень-

шего размера, но не менее 80 сантиметров ширины и 40—50 сантиметров глубины.

Для ягодных кустарников — малины, смородины и крыжовника — лучше всего рыть сплошные канавы шириной 50 сантиметров и глубиной 30 сантиметров. При посадке ягодных кустарников в ямы последние делаются таких же размеров, как канавы.

Ямы готовят заблаговременно: для весенней посадки — с осени, для осенней — за 3—4 недели до посадки.

За несколько дней до посадки выкопанные ямы заправляют органическими и минеральными удобрениями, а на кислых почвах и известью.

Органические и минеральные удобрения, а также известь смешивают, а затем, тщательно перемешав с почвой, вносят в посадочные ямы.

О сроках внесения удобрений и их дозах, сроках посадки вы можете получить сведения из вышеназванных книг.

Во всех районах лучшие результаты дает посадка яблони и груши двухлетними саженцами с хорошо сформированной кроной и мощной корневой системой.

Вишню и сливу также надо сажать в двухлетнем возрасте. В южных районах для посадки персика, абрикоса, черешни, вишни и сливы берут саженцы в однолетнем возрасте.

Ягодные кустарники — смородину и крыжовник — сажают двухлетними саженцами с 2—3 побегами и мощной корневой системой, а малину — хорошо развитыми однолетними отпрысками с толщиной побегов не менее 6—8 миллиметров и с хорошо разветвленными мочковатыми корнями.

Рассаду земляники заготавливают только со здоровых, чистосортных плантаций первого — третьего года плодоношения. Для посадки обычно выбирают первые на усах от материнского растения наиболее развитые розетки, с хорошими корнями.

Перед высадкой на постоянное место у саженцев плодовых деревьев и ягодных кустарников тщательно осматривают корневую систему; при этом обрезают острым ножом только те корни, которые имеют разрывы и большие механические повреждения. Обновление же срезов у всех корней — ненужная и вредная операция; она только задерживает укоренение растений.

Перед тем как разнести саженцы к местам посадки, корни их обмакивают в болтушке, которую готовят в небольшой ямке из равных частей глины и коровяка, разбавленных водой до сметанообразного состояния.

Когда каждая яма будет заполнена землей и утрамбована, вокруг дерева во всю ширину делают лунку и обильно поливают ее водой: до 3 ведер на одно дерево.

После поливки лунку поправляют и поверхность ее прикрывают перепревшим навозом, компостом или торфом слоем 6—10 сантиметров.

При посадке корневая шейка дерева должна находиться на 3—5 сантиметров выше поверхности ямы; после того как почва осядет, корневая шейка окажется на одном уровне с поверхностью ямы.

Кол, как правило, должен находиться с южной стороны дерева и защищать его от нагрева солнцем. По окончании посадки дерево подвязывают к колу мочалом.

У посаженных весной плодовых деревьев сразу обрезают ветви, при осенней посадке обрезку делают весной. У сильно развитых деревьев обрезают примерно половину длины всех однолетних побегов, в том числе и побега продолжения, а у менее развитых — одну треть.

Побеги обрезают острым ножом на почку, направленную во внешнюю сторону. Срезы делают наискось таким образом, чтобы верхняя граница среза была на уровне почки, а нижняя совпадала с ее основанием.

Саженцы смородины, крыжовника и малины перед посадкой обрезают ножом или секатором. У смородины и крыжовника оставляют 2—3 побега длиной 12—15 сантиметров с 3—4 хорошо развитыми почками; все остальные побеги и в первую очередь слабые удаляют у основания. У малины оставляют побеги длиной 30—40 сантиметров.

Ягодные кустарники сажают следующим образом: в посадочной яме, заполненной удобренной почвой, выкапывают небольшую ямку, куда помещают корни саженца. Затем корни засыпают землей, время от времени встряхивая саженец и утрамбовывая почву ногой. Саженцы смородины, крыжовника сажают, как правило, на 3—4 сантиметра глубже, чем они сидели в питомнике. Это делается для того, чтобы из корневой шейки и нижних частей побегов, закрытых землей, на следующий год выросли сильные побеги. По окончании посадки вокруг растений делают лунки и обильно поливают водой, а затем прикрывают перепревшим навозом, компостом или торфом.

Землянику в приусадебных садах, как правило, выращивают без гряд, на ровном месте и только в избыточно увлажненных районах, а также в садах, расположенных на пониженных местах, ее возделывают на грядах шириной 120 сантиметров. Почву обрабатывают и удобряют заблаговременно, за 2—3 недели до посадки. Обычно весь участок, предназначенный под землянику, перекапывают на глубину штыка лопаты, заделывая при этом органические и минеральные удобрения. На 1 квадратный метр вносят: хорошо перепревшего навоза, компоста или смеси торфа с фекалиями на бедных почвах—6, а на более заправленных—4 килограмма в смеси с 60 граммами суперфосфата и 30 граммами калийной соли. После перекопки поверхность почвы разравнивают граблями.

В приусадебном саду при безгрядковой культуре земляники наиболее распространены однострочная и двухстрочная посадки.

При однострочной посадке расстояния между рядами дают 60 сантиметров, а между растениями в ряду—15—20 сантиметров. При двухстрочной посадке расстояния между лентами устанавливают 60 сантиметров, между строчками в ленте — 30 сантиметров, а в рядах — такие же, как и при однострочной посадке.

Сажают землянику по шнуру, натягивая его параллельно длинной стороне отведенного под нее участка и последовательно перемещая шнур на принятую ширину междурядий. Ряды растений располагают на грядах вдоль них с расстояниями между рядами 50 сантиметров и между растениями 15—20 сантиметров. Обычно на гряде шириной 120 сантиметров размещают три ряда. Можно сажать землянику также и поперек гряд при тех же расстояниях. В обоих случаях растения на грядах высаживают не ближе чем на 10 сантиметров от края гряды.

Рассаду земляники сажают при помощи штыковки. Штыковкой делают небольшую ямку, опускают в нее корни, расправляют их так, чтобы они не скручивались и не загибались кверху. После этого засыпают корни почвой и плотно обжимают руками. При посадке необходимо следить, чтобы срединная почка у земляники (сердечко) была на уровне поверхности почвы и оставалась незасыпанной. Как слишком большое заглубление рассады, так и мелкая ее посадка дают плохие результаты. После посадки растения поливают по одному ведру воды на 15—20 растений и прикрывают поверхность почвы перепревшим навозом, перегноем или торфом.

В сухую погоду и особенно при весенней посадке поливают несколько раз, пока растения не приживутся.

Уход за приусадебным садом

Обработка почвы. Основную обработку почвы в приусадебном саду проводят осенью, перекапывая ее лопатами или штыковальными вилами.

Около самих растений почву обрабатывают на глубину 10—15 сантиметров, причем стараются не подрезать корни. Пласт с травой хорошо заделывают внутрь, оставляя при этом поверхность почвы несколько глыбистой, чтобы она лучше проветривалась и в ней хорошо задерживалась весенняя влага.

Весной, как только слегка просохнет верхний слой почвы, ее рыхлят ручными граблями, чтобы лучше сохранить влагу. Через 7—10 дней проводят глубокое мотыжение. Все эти работы должны быть закончены до распускания листьев на всех деревьях и кустарниках.

В течение лета проводят 3—4 рыхления по мере уплотнения почвы и зарастания ее сорняками: 2—3 до сбора урожая и одно после него.

Эффективный прием — мульчирование приствольных кру-

гов. С этой целью в мае — июне поверхность кругов прикрывают навозом, соломой, торфом слоем 10—12 сантиметров.

Удобрение. Плодовые деревья, особенно ягодные кустарники, очень требовательны к удобрениям, и в первую очередь — к органическим, без которых они не могут нормально развиваться и плодоносить.

В приусадебном саду должны широко применяться торфо-фекальные компосты. Торф и фекалии — очень ценные удобрения, но применять их можно только после компостирования. Дело в том, что свежий торф разлагается медленно, а при высокой кислотности даже может оказать вредное влияние на растения; внесение же фекалий непосредственно под деревья или ягодники запрещается по санитарно-гигиеническим соображениям. При компостировании фекалии хорошо впитываются в торф и полностью сохраняют свои удобрительные качества. Смешиваясь с торфом, фекалии образуют рыхлую землистую массу без неприятного запаха. Если торф имеет высокую кислотность, в компостные кучи добавляют известь или фосфоритную муку.

При недостатке фекалий их добавляют в компост из расчета 1 часть на 3 части торфа. Если же торфа мало, а фекалий достаточно, то на 1 часть торфа добавляют 3—5 частей фекалий (в зависимости от влагоемкости торфа). Чем больше в компосте фекалий, тем он богаче питательными веществами, необходимыми для роста растений.

Фосфоритной муки или суперфосфата добавляют в компост по 10—20 килограммов на тонну торфа, золы — до 20 килограммов, извести — до 60 килограммов.

Органические удобрения в приусадебном саду вносят осенью под основную обработку (перекопку) почвы из расчета 5—8 килограммов на подзолистых почвах и 3—5 килограммов — на черноземах на 1 квадратный метр удобряемой площади.

Минеральные удобрения под плодовые деревья и ягодные кустарники желательно вносить ежегодно. Фосфорные и калийные удобрения вносят осенью перед обработкой почвы, азотные — половину нормы осенью, а другую половину весной в два срока: в начале вегетации и после цветения по окрепшим завязям. На подзолистых почвах вносят аммиачной селитры 40 граммов, суперфосфата —80 и калийной соли —30 граммов; на черноземных почвах аммиачной селитры —30 граммов, суперфосфата — 60, калийной соли —20 граммов на квадратный метр удобряемой площади.

Порошкообразный суперфосфат рекомендуется вносить в почву в смеси с небольшим количеством торфа, но лучше — в смеси с хорошим компостом. На 10 килограммов суперфосфата берут 1 центнер торфа или компоста.

В первые два-три года после посадки сада минеральные удобрения вносят в приствольные круги, а в дальнейшем — на всей площади.

Наряду с применением минеральных удобрений в виде отдельных туков (селитры, суперфосфата, калийной соли) можно использовать готовые смеси минеральных удобрений, имеющиеся в продаже.

Большое значение имеют жидкие удобрительные подкормки растворами навозной жижи, коровяка, птичьего помета, фекалий. Подкормки вносят в бороздки, сделанные в зоне наибольшего распространения корней. Глубина бороздок составляет примерно 15 сантиметров, расстояние от штамба —1 — 2 метра (в зависимости от возраста дерева). Вместо бороздок можно выкопать отдельные ямки вокруг дерева глубиной 15—20 сантиметров или толстым острым колом сделать отверстия глубиной до 40 сантиметров.

Приготовляют жидкие удобрения так. Бочку заполняют до половины коровяком, навозной жижей или фекалиями, затем наливают доверху воду и все тщательно перемешивают. Как только раствор начнет бродить (на поверхности появятся пузырьки), его можно использовать. Ведро перебродившей навозной жижи разбавляют 2—3 ведрами воды, а коровяка и фекалий — 4— 5 ведрами, куриного помета —6 ведрами воды.

На трех-четырехлетнее дерево требуется ведро разбавленного удобрения, на пяти-десятилетнее —3—4 ведра, на десяти-пятнадцатилетнее —4—6 ведер, двадцати-тридцатилетнее —8—10 ведер удобрения. После подкормки бороздки засыпают землей. Если при внесении подкормок почва сухая, ее надо полить водой.

Подкармливать растения рекомендуется первый раз до цветения, второй — в конце цветения, когда начнется опадение лепестков, и третий — во время июньского опадения завязей. Для третьей подкормки лучше брать минеральную смесь (на ведро воды 1,5 столовой ложки плодово-ягодной смеси).

Крыжовник и смородину подкармливают два раза: после цветения и через 15—20 дней после первой подкормки, а малину — один раз, не позднее 15 июня.

Обрезка молодых плодовых деревьев. Цель обрезки молодых плодовых деревьев — обеспечить формирование основных скелетных ветвей и создать компактные кроны. Очень важно не допустить излишнего загущения кроны и неравномерного развития основных скелетных ветвей.

Для формирования кроны выбирают в качестве будущих скелетных ветвей 5—7 побегов, наиболее сильных и направленных в разные стороны. Все остальные побеги, не нужные для образования кроны, или вырезают совсем «на кольцо», или же (что еще лучше) значительно укорачивают.

Побеги, выбранные в качестве будущих основных скелетных ветвей, укорачивают по-разному, в зависимости от породы. Как правило, у яблони и груши побеги укорачивают сильнее, чем у вишни и сливы.

В последующие годы на основных скелетных ветвях формируют разветвления второго, а на них — третьего порядка по тем же правилам, как и основные сучья на стволе. Первые ветви второго порядка оставляют не ближе 40—60 сантиметров от основания сука, чтобы разветвления соседних сучьев не мешали друг другу.

У молодых, хорошо растущих деревьев основной способ обрезки — прореживание, то есть удаление побега у его основания. Побеги у деревьев в этом возрасте, как правило, не укорачивают, за исключением тех случаев, когда боковой побег развивается одинаково мощно с побегом продолжения.

Обрезка плодоносящих деревьев. У деревьев, вступивших в пору плодоношения, с правильно сформированными кронами обрезка сводится также к прореживанию — удалению ветвей, загущающих крону. Небольшое прореживание делается ежегодно. В первую очередь удаляют сухие, больные, слаборазвитые, переплетающиеся и растущие внутрь кроны ветви, срезая их «на кольцо».

У более старых деревьев, кроме того, укорачивают концы скелетных ветвей до 2—3-летней древесины, удаляя ветви толщиной до 1 сантиметра. Обрезку делают над боковой веткой без оставления пеньков.

У деревьев со слабым или совсем прекратившимся приростом, когда началось уже усыхание концов скелетных ветвей, производят более сильное укорачивание — до 5—7-летней древесины, срезают верхушки ветвей толщиной 2—3 сантиметра.

Обрезку во всех случаях проводят рано весной, до начала сокодвижения.

Ручной инструмент, необходимый для обрезки, должен быть хорошо наточенным, острым (рис. 87). Толстые ветви спиливают пилами, а затем рану зачищают острым ножом. Все раны более 1 сантиметра в диаметре замазывают садовым варом или масляной краской.

Обрезка малины сводится к подготовке хороших побегов замещения и удалению побегов, прекративших плодоношение. Подготовку побегов замещения начинают с весны. Когда у кустов малины появляются новые отпрыски, из них отбирают наиболее сильные. В зависимости от особенностей сорта в кусте оставляют от 8 до 12 основных побегов и 2—3— резервных. Все остальные побеги (отпрыски) удаляют по мере их появления, так как они снижают урожай и ослабляют рост оставшихся побегов.

Весной следующего года, до начала вегетации, вырезают лишние резервные побеги, а побеги, поврежденные зимними морозами, укорачивают до здоровой древесины с неповрежденной почкой. Прекратившие плодоношение побеги малины вырезают после уборки урожая, когда они начинают засыхать. Их срезают у самого основания куста без оставления пеньков, являющихся убежищем для вредителей. Срезанные ветки малины немедленно удаляют с участка и сжигают.

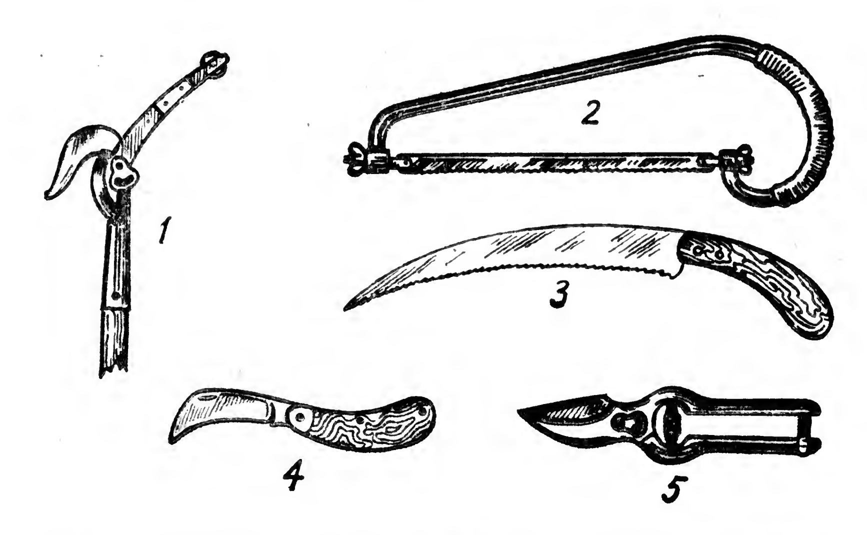


Рис. 87. Ручной инструмент для обрезки: *1* — воздушный секатор или сучкорез; *2* — пила лучковая; *3* — пила-ножовка; *4* — садовый нож; *5* — садовые ножницы-секатор

Обрезка черной смородины. При обрезке черной смородины ставят следующие задачи: разредить кусты и создать хорошие условия для роста основных плодоносящих ветвей и прикорневых побегов замещения; сменить стареющие малопродуктивные ветви на более ценные молодые; создать разновозрастный состав ветвей для обеспечения равномерного плодоношения куста по годам, не допуская перегрузки урожаем в один год и недогрузки в другой.

Хорошо сформированный куст черной смородины должен иметь —15—20 ветвей, в том числе примерно 4—6—однолетних прикорневых, 3—4— двухлетних, по 2—3— трехлетних, четырехлетних и пятилетних.

В первую очередь вырезают сухие, больные и поломанные ветви, пораженные грибными болезнями и вредителями (стеклянницей и клещом), а также лежащие на земле.

При обрезке молодых и вновь посаженных неплодоносящих кустов смородины все побеги укорачивают, оставляя прирост с 2—3 почками. На 2-й и 3-й год обрезка молодых растений смородины заключается в прореживании загущенных ветвей, при этом стремятся оставить в кусте ветви разного возраста.

Обрезают смородину ежегодно осенью, до наступления сильных морозов и выпадения снега, а также рано весной, до начала распускания почек. Вырезают ветви у основания, не оставляя пеньков.

Обрезка красной смородины и крыжовника. Красную смородину и крыжовник в основном обрезают так же, как и черную смородину. При обрезке требуется разредить куст и сменить ста-

резщие малопродуктивные ветви. В кусте оставляют от 15 до 25 ветвей. Разница в обрезке заключается в следующем. Для красной смородины и крыжовника требуется больше времени для смены возрастного состава ветвей. У красной смородины ни в коем случае нельзя укорачивать однолетние побеги, так как в верхней части их располагается основной урожай. Побеги замещения у красной смородины и крыжовника оставляют в меньшем количестве, чем у черной смородины,— ежегодно не более 1—2 побегов на кусте.

Полив. В годы, когда весной и в первой половине лета осадков выпадает мало и потому рост плодовых деревьев и ягодников задерживается, а урожайность резко падает, приходится применять поливы. Особенно страдают от недостатка влаги земляника, малина, черная смородина, меньше — красная смородина, крыжовник, вишня и яблоня. Вредное действие засухи иногда сказывается не только на урожае текущего года, но и следующего года.

В приусадебном саду наиболее распространен полив в приствольные или прикустовые лунки и кольца. Если имеется водопроводная сеть с необходимым напором воды, сад поливают из шлангов. Приствольные лунки делают таких размеров (в зависимости от возраста дерева или куста), чтобы они захватывали основную массу корневой системы. Валики, огораживающие лунку, насыпают высотой 15—20 сантиметров. При поливе по приствольным кольцам землю от ствола или основания куста не отгребают. В том месте, под которым находится наиболее деятельная корневая система, делают кольцо шириной 30—40 сантиметров.

Лучше поливать редко, но обильно, чем часто, но слабо. Сроки поливов зависят от погодных условий и состояния почвы; надо поливать, если на ощупь на глубине 20 сантиметров ощущается сухая почва. Обычно в течение лета на юге сад поливают 5—6 раз, в районах средней и северной полосы —2—3 раза.

Уход за земляникой. Рано весной, как только с участка сойдет снег, удаляют ручными граблями отмершие листья земляники. Собранные листья закладывают в компостные кучи. Во избежание распространения болезней листья опрыскивают 3—5-процентным раствором медного купороса (300—500 граммов купороса на ведро воды). После очистки участка вносят минеральные удобрения, лучше в смеси хотя бы с небольшим количеством перегноя, торфа или компоста. Удобрения рассеивают по всей площади, но стараются при этом, чтобы они не попадали в середину кустиков земляники. На квадратный метр вносят 20 граммов аммиачной селитры, 50 граммов суперфосфата и 20 граммов калийной соли, тщательно перемешанных с 1—2 килограммами перегноя или торфа. Заделывают удобрения мотыгой.

Перед самым цветением земляники желательно сделать жидкую подкормку аммиачной селитрой (50 граммов селитры на ведро воды) или куриным пометом (0,5 килограмма помета на ведро воды). Чтобы предохранить ягоды от загрязнения, под них

подстилают резаную солому или мелкую стружку, опрыснутые 1-процентным раствором медного купороса (100 граммов купороса на ведро воды), что предохраняет ягоды от повреждения серой гнилью.

Землянику поливают по бороздам, сделанным посредине междурядий, или путем дождевания из шланга. Лучшие сроки полива — начало цветения земляники, период созревания ягод и после уборки урожая.

После каждого сильного дождя или полива почву рыхлят мотыгой или граблями. Сорняки уничтожают по мере их появления.

По окончании сбора ягод земляничную плантацию следует хорошо обработать, внести удобрения (как весной), а в случае засушливой погоды и полить. На тяжелых почвах и сильно утоптанных участках междурядья следует перекопать, а на легких обработать мотыгами. Все удобрения вносят перед обработкой почвы.

Летом и осенью 2—3 раза удаляют усы, если их не используют в качестве посадочного материала.

Перепрививка деревьев. Иногда в приусадебном саду может появиться необходимость провести перепрививку взрослых деревьев. Это бывает, когда в саду имеются малоценные сорта или дикие плодовые растения или же возникает желание быстро завести новые ценные сорта.

Перепрививать можно только здоровые деревья, без повреждений ствола и основных ветвей.

Перепрививку сравнительно старых деревьев проводят в весеннее время не в один, а в 2—3 года, чтобы не наносить им сразу больших повреждений. Черенки для перепрививки заготавливают в начале зимы, до наступления сильных морозов, и хранят в холодном подвале пучками, закопанными в песок. На черенки используют однолетние побеги средней длины с высокоурожайных и здоровых деревьев.

Наиболее распространены следующие способы перепрививки, которые применяются в зависимости от возраста и состояния перепрививаемого дерева (рис. 88).

Копулировка применяется при перепрививке молодых деревьев с тонкими ветвями, когда перепрививаемая ветвь по толщине равна прививаемому черенку. Проводят ее рано весной, до начала сокодвижения. На ветви и прививаемом черенке острым ножом делают косые длинные и гладкие срезы одинаковой длины. Черенок, как показано на рисунке, берут с тремя почками, причем нижняя должна находиться на уровне среза с противоположной его стороны. На косых срезах ветви и прививаемого черенка делают продольные разрезы в виде язычков. Черенок косым срезом плотно прикладывают к ветви так, чтобы язычки заходили друг за друга, а кора черенка совпала с корой ветви. После этого место прививки обвязывают мочалом и обмазывают садовой замазкой; ею же обмазывают и верхний срез черенка.

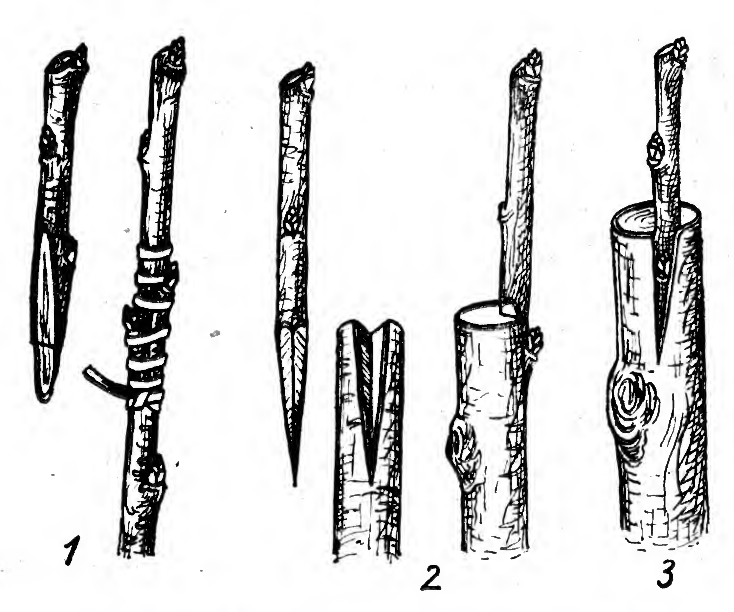


Рис. 88. Способы перепрививки плодовых деревьев:
1 — копулировка; *2* — в трехгранный вырез; *3* — за кору

Широко распространенный способ *прививки «за кору»* производят весной, в начале сокодвижения, когда кора хорошо отстает от древесины.

Прививка в трехгранный вырез делается тоже рано весной, до начала сокодвижения.

Прививка «в расщеп» применяется в тех случаях, когда перепрививаемая ветвь значительной толщины. При этом способе в расщеп более тонких перепрививаемых ветвей вставляют один черенок, а более толстых — два или даже три-четыре. Затем прививку обвязывают мочалом и обмазывают садовым варом. Прививка в расщеп проводится весной, до начала сокодвижения.

Прививки требуют внимательного ухода. Когда из привитых черенков разовьются побеги (обычно на прививке оставляют по одному побегу) и достигнут 15—20 сантиметров длины, во избежание поломок их подвязывают к колышкам, укрепляемым на перепривитой ветви. Появляющиеся ниже места прививки побеги периодически прореживают, чтобы они не ослабляли роста привитого черенка, оставляемые же побеги прищипывают, а осенью удаляют и их.

При правильном уходе за прививками и их формировании перепривитые деревья на третий год уже начинают плодоносить.

Окулировка. В случае гибели надземной части дерева и появления корневой поросли иногда целесообразно эту поросль перепривить желаемым сортом. В таких случаях и применяют окулировку, то есть однолетнюю поросль прививают спящими почками

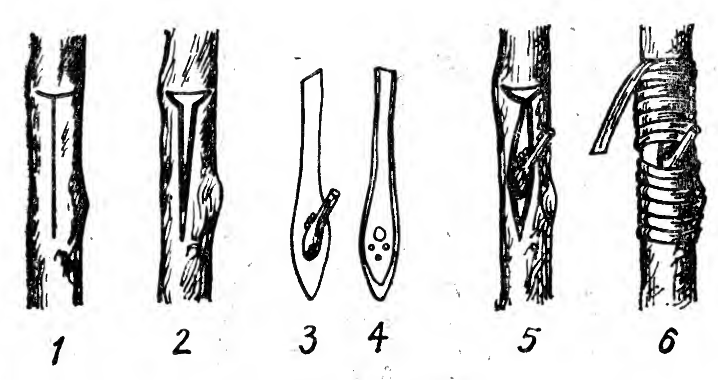


Рис. 89. Окулировка:
1 — Т-образный разрез на подвое; *2* — приподнята кора у разреза; *3* — срезанный с черенка щиток; *4* — обратная сторона щитка; *5* — щиток вставлен в Т-образный разрез; *6* — завязка окулировки

(глазками), как это обычно делается в плодовых питомниках. Окулировка проводится в августе во время сокодвижения, когда кора хорошо отстает от древесины. Техника окулировки проста и понятна (рис. 89).

Для большей надежности в приусадебных садах целесообразно на одном подвое прививать 2—3 почки. Через две недели после окулировки проверяют, прижились ли почки, для чего слегка надавливают пальцем на черешок листа. Если черешок листа отваливается, значит почка прижилась. Подвой же, на котором черешок листа не отваливается при нажатии пальцем, нужно снова заокулировать.

Рано весной следующего года подвои (заокулированные побеги поросли) срезают на шип — на 15—20 сантиметров выше привитой почки. В дальнейшем, когда почка тронется в рост, к этим шипам подвязывают образующийся культурный побег. В течение одного года из привитой почки вырастает мощное растение, не уступающее двулетнему саженцу, выращенному в питомнике.

Защита плодовых и ягодных культур от вредителей и болезней. В приусадебных садах особое внимание должно уделяться защите растений от вредителей и болезней.

Основные вредители садов — яблоневая медяница, серая и зеленая тли, яблонный цветоед, кольчатый шелкопряд, златогузка, боярышница, яблонная моль, яблонная плодожорка и плодовые клещи. Из болезней в садах распространены парша яблони и груши, гниль плодов. Ягодники повреждают тли, крыжовниковая огневка, малиновый жук, малинно-земляничный долгоносик; из болезней ягодным культурам наносят ущерб антракноз смородины, мучнистая роса крыжовника, белая пятнистость, серая гниль земляники и др.

Для борьбы с вредителями и болезнями в приусадебных садах проводят следующие мероприятия.

Осенью, после листопада, обязательно собирают и сжигают опавшие листья и перекапывают приствольные круги, а лучше всю площадь.

Очищают на мешковину отмершую кору со штамбов и основных ветвей и сжигают ее. Это мероприятие применяют против яблонной плодожорки, серой тли, клещей и других вредителей.

В октябре — ноябре обмазывают штамбы и основные ветви плодовых деревьев смесью извести (2 части) и глины (1 часть), разведенной водой до сметанообразного состояния. Это делается для предохранения коры деревьев от воздействия резких колебаний температуры зимой и ранней весной. Снимают зимние гнезда боярышницы, златогузки, засохшие плоды и листья, вырезают сухие и поврежденные ветви, а также побеги, на которых отложены яйца кольчатым шелкопрядом, и сразу же сжигают.

Весной, до начала распускания почек, опрыскивают плодовые деревья, кусты смородины и крыжовника 6—8-процентной эмульсией карболинеума или минерального масла (на 10 литров воды 600—800 граммов масла). Этот прием применяется против щитовок, яиц тлей, медяницы, красного и бурого клещей, листоверток и других вредителей.

В период распускания почек деревья опрыскивают 4-процентным раствором мыла (на 10 литров воды 400 граммов мыла) или 0,2-процентным раствором анабазин-сульфата с 0,4 процента мыла против тлей (на 10 литров воды берут 20 граммов яда и 40 граммов мыла).

В начале появления бутонов деревья опрыскивают 1-процентной бордоской жидкостью (против парши) в смеси с 0,15—0,2-процентной парижской зеленью (на 10 литров бордоской жидкости 15—20 граммов яда).

Против листоверток и других листогрызущих гусениц повторяют такое же опрыскивание после цветения и в период образования плодов. Последующие опрыскивания проводят через 20 дней.

В случае сильного заражения клещами плодовые деревья и кусты черной смородины опрыскивают 0,05-процентной эмульсией тиофоса (на 10 литров воды 5 граммов тиофоса). Плодовые деревья опрыскивают сразу же после цветения, а черную смородину — в период появления бутонов.

С появлением падалицы, поврежденной гусеницами плодожорки, на деревья яблони и груши накладывают ловчие пояса из старой мешковины, марли или бумаги. Ловчие пояса просматривают регулярно, каждые десять дней и тщательно выбирают из них гусениц.

Падалицу и гнилые плоды регулярно собирают. Непригодные для использования плоды выносят из сада и закапывают в землю. В течение лета периодически обрезают и сжигают засохшие и больные ветви. Поврежденные черным раком ветви вырезают, захватывая живую древесину, а рану замазывают карболинеумом.

Против тлей, личинок пилильщиков и болезней на смородине и крыжовнике кусты опрыскивают сразу же после цветения 1-процентной бордоской жидкостью с добавлением 0,15—0,2 процента парижской зелени, 0,15—0,2 процента никотин-сульфата или анабазин-сульфата. На 10 литров 1-процентной бордоской жидкости берут 15—20 граммов парижской зелени, 15—20 граммов никотин-сульфата. Такие опрыскивания повторяют через 10—15 дней.

Для борьбы с мучнистой росой крыжовника поздней осенью и ранней весной кусты и почву вокруг кустов опрыскивают 3-процентным раствором железного купороса (на 10 литров воды 300 граммов железного купороса). Кроме того, проводят 3—4-кратное опрыскивание 0,08—0,1-процентным раствором арсената кальция с добавлением 0,4 процента извести (на 10 литров воды 8—10 граммов арсената кальция с добавлением 40 граммов извести). Первое опрыскивание проводят сразу же после появления листьев, а последующие — после цветения, через каждые 8—10 дней. Против серой гнили ягод и пятнистости листьев землянику опрыскивают 1-процентной бордоской жидкостью перед цветением. Такое же опрыскивание повторяют после сбора ягод.

Для борьбы с вредителями и болезнями плодовых и ягодных культур необходимо иметь в хозяйстве (можно на несколько дворов) ручной опрыскиватель и набор важнейших химикатов, рекомендованных станциями по защите растений для использования в данной зоне. Применяя, нужно помнить, что некоторые из них сильные яды. Поэтому в обращении с ними нужно быть очень осторожными и не проводить обработку садов и ягодников менее чем за 3—4 недели до съема плодов или ягод.

Наиболее распространенный препарат —1-процентную бордоскую жидкость — готовят следующим образом: на 100 литров воды берут 1 килограмм медного купороса и 1 килограмм негашеной извести; медный купорос растворяют в небольшом количестве воды в деревянной или глиняной посуде, а затем доводят количество воды до 50 литров; известь гасят отдельно в другой посуде и разводят тоже 50 литрами воды. Полученное известковое молоко процеживают, затем в него вливают раствор медного купороса, постоянно помешивая,— и бордоская жидкость готова. Приготовляют ее непосредственно перед употреблением.

Смесь бордоской жидкости с парижской зеленью, никотин-сульфатом или другими химикатами приготовляется так: отвешивают в соответствии с указанной концентрацией парижскую зелень или никотин-сульфат (например, при концентрации 0,2 процента на 100 литров бордоской жидкости берут 200 граммов парижской жидкости) и растворяют в небольшом количестве бордоской жидкости, а затем вливают в общее количество ее и тщательно перемешивают. Перед наполнением опрыскивателей все растворы еще раз перемешивают и взбалтывают.

ОГОРОД

Размещение овощных культур на участке

Если ежегодно сеять какую-нибудь культуру на одном и том же месте, почва истощится, вредители и болезни этой культуры размножатся и урожаи резко снизятся. Поэтому отдельные культуры не следует выращивать на одном месте более 3—4 лет подряд.

Если почва заражена килой, посевы капусты, редиса, редьки, репы и брюквы можно возвращать на то же место не ранее чем через 4 года. Помидоры, перец, баклажаны и картофель также поражаются некоторыми одинаковыми болезнями и вредителями, и поэтому их можно возвращать на старое место лишь через 2—3 года. Морковь, петрушка, сельдерей, капуста, табак и подсолнечник болеют белой гнилью. Эти культуры можно сеять на одном и том же участке через 3 года.

На участках, где высевались рано убираемые овощные культуры, в следующем году следует размещать рано высеваемые, а после таких культур, как поздняя капуста,— огурцы или помидоры. Лучше всего разбить участок на 4—5 частей и ежегодно перемещать культуры.

Сроки посева и посадки

Семена лука, моркови, петрушки, пастернака, летней редьки, репы, редиса и салата высевают как только появляется первая возможность обработать почву. Через несколько дней высаживают рассаду ранней белокочанной и цветной капусты, лук-севок, чеснок, высевают столовую свеклу, сажают помидоры. По окончании этих работ в центральных районах высаживают позднюю капусту.

Огурцы, фасоль и сахарную кукурузу высевают за несколько дней до возможного последнего заморозка. Посев ранних огурцов начинают, когда почва на глубине 8—10 сантиметров прогреется до 12 градусов.

Рассаду теплолюбивых культур высаживают, когда минует опасность повреждения их заморозками.

Морковь, предназначенную для длительного хранения, лучше высевать в нечерноземной полосе во второй половине мая, а на юге в конце мая — начале июня.

В южных районах огурцы для засола сеют в июне, позднюю капусту высаживают в конце мая — начале июня.

Для получения урожая в ранние сроки применяют подзимние посевы моркови, петрушки, лука, салата, шпината и свеклы столовой (сорт Подзимняя). Подзимний посев семян проводят за несколько дней до наступления постоянных морозов, чтобы семена не смогли прорасти. Озимый чеснок высаживают дней за 20 раньше, чтобы он успел укорениться, но не тронулся в рост.

Уплотненные и повторные посевы

Чтобы получить больше овощей, на плодородных почвах высевают одновременно столовые корнеплоды с салатом или редисом, или с луком на перо. Салат и редис можно сеять и между растениями белокочанной или цветной капусты. Хорошие результаты получаются при посадке через растение ранней и поздней капусты, помидоров с ранней белокочанной капустой или цветной капустой.

Посредине гряды можно выращивать лук на репку или морковь, а по краям ее столовую или кормовую свеклу. Посевы сахарной кукурузы обычно сочетают с различными вьющимися сортами фасоли.

Когда совмещают высокостебельные, быстрорастущие растения — кукурузу, горох (на тычинках) с огурцами или помидорами (в центральных районах), с поздней капустой или огурцами (на юге), посевы называют кулисными. Для огурцов кулисными растениями могут быть также капуста, морковь, картофель или помидоры. Высокие кулисные растения располагают через 6—8 рядов основной культуры. Кулисы устраивают со стороны холодных ветров или суховеев или вокруг участка.

В средней полосе участок, освобождающийся из-под ранней цветной капусты, можно использовать под посев репы, а в южных районах, кроме того, из-под ранних белокочанной капусты и картофеля — под огурцы для засола. До высадки помидоров на той же площади можно вырастить салат, редис. Вслед за ранней или цветной капустой можно получить урожай поздней, цветной капусты и т. д.

Удобрения

Органические и местные удобрения. Для удобрения овощных растений используют навоз, торф, фекалии, органический мусор, прелую солому, сорняки, листья деревьев и послеуборочные остатки овощных культур.

Свежий навоз вносят обычно под пахоту (перекопку) с осени, а перепревший — весной. Лучше всего вносить органические удобрения в виде компостов. Их можно готовить из смеси органических удобрений. Каждый вид удобрений укладывают поочередно слоем 15—20 сантиметров, обильно увлажняя каждый слой фекалиями или навозной жижей. Общая высота кучи 1—1,5 метра, а ширина — до 3 метров. На верхушке кучи оставляют впадину, чтобы дождь или выливаемая жидкость не стекали. В течение лета кучи два раза поливают водой и перелопачивают.

Хорошее удобрение, особенно в смеси с перегноем,— древесная зола. Ее добавляют к торфофекальным компостам из расчета 10 граммов золы на 10 килограммов компоста, а для кислых почв кладут до 20 граммов золы на 5—10 килограммов компоста.

Минеральные удобрения. Азотные удобрения — сульфат аммония или аммиачную селитру — вносят весной перед посевом или посадкой овощных культур. Сульфат аммония — порошок белого или голубовато-серого цвета, похожий на поваренную соль. Аммиачная селитра — кристаллическая соль белого или сероватого цвета. Суперфосфат — мелкий порошок серого цвета с кисловатым запахом. Это удобрение вносят осенью или весной. Надо иметь в виду, что суперфосфат сильно разъедает мешки. Хлористый калий — мелкокристаллический порошок светло-серого цвета; вносят его осенью или весной.

Минеральные удобрения перед внесением в почву измельчают. Чтобы повысить действие минеральных удобрений и уничтожить вредное действие содержащихся в них кислот, необходимо до внесения в почву добавлять к ним известь в следующих количествах:

На 1 килограмм	Извести, кг
сульфата аммония	1,3
аммиачной селитры	0,7
суперфосфата	0,1
хлористого калия	0,5

Лучше всего сначала добавлять известь к суперфосфату, а затем уже смешивать с другими удобрениями.

Сильнокислые почвы известкуют. Известь вносят с осени один раз в 3—5 лет из расчета 0,2—0,3 килограмма на квадратный метр на легких почвах и один раз в 4—5 лет из расчета 0,6—0,7 килограмма на средних и 0,6—0,8 килограмма на тяжелых почвах. Большинство овощных культур хорошо отзывается на внесение извести, а горох, редька, редис и помидоры слабо.

Подкормки. Следует широко применять подкормки овощных культур. Подкормку органическими или минеральными удобрениями начинают, когда у растений, посеянных семенами, образуется не менее 3—4 листьев. Растения, возделываемые рассадой, подкармливают при высадке в грунт или неделю спустя. Подкормки следует применять по нескольку раз.

Лучше всего вносить подкормку в жидком виде. Для этого навозную жижу разбавляют водой в 3—4 раза, мочу —в 8—10 раз, коровяк — в 10 раз. Птичий помет закладывают сначала в бочку до половины ее высоты, заливают доверху водой и оставляют на 1—2 суток. При подкормках этот раствор разбавляют водой в 6—10 раз. Одним ведром раствора удобряют 8—15 погонных метров рядков или 10—12 растений рассадных культур.

Обработка почвы

Вслед за уборкой овощных культур ботву надо тщательно собрать и использовать на компост. Участок пашут или перекапывают лопатами на полную глубину пахотного слоя, одновре-

менно заделывая известь, органические и минеральные удобрения (кроме азотных). Если глубина пахотного слоя меньше 18—20 сантиметров, его углубляют. На подзолистых почвах пахотный слой углубляют сантиметра на два в год, при этом вносят органические удобрения; на кислых почвах вносят также известь.

На тяжелых почвах хорошие результаты дает перекопка обрабатываемого слоя до 40 сантиметров, особенно под огурцы. Если пахотный слой копают сразу на большую глубину, то пахотный слой только разрыхляют, не выворачивая его на поверхность.

При перекопке участка нужно стараться ставить лопату вертикально, тогда глубина обработки будет наибольшей. При наклонном положении лопаты требуется, кроме того, больше усилий.

Бороновать участок под овощные культуры или разравнивать его граблями с осени не рекомендуется. Неровная поверхность способствует лучшему задержанию почвой влаги, снега и ее промерзанию, при котором погибают корневища многолетних сорных трав. В районах избыточного увлажнения, наоборот, после перекопки поверхность почвы лучше выравнивать.

Весенняя обработка легких почв под посев ранних овощных культур заключается в возможно раннем рыхлении. Если весной вносят органические удобрения, то участки перепахивают или перекапывают, а затем боронуют или разравнивают граблями. Глубина весенней перепашки (перекопки) должна составлять три четверти глубины осенней вспашки.

Под поздние овощные культуры ранней весной участки хорошо рыхлят, а перед посевом и посадкой перепахивают (перекапывают) и разравнивают. Тяжелые глинистые почвы под поздние культуры целесообразно два раза перепахать: первый раз возможно раньше, а второй — перед посевом или посадкой.

Весеннюю перепашку (перекопку) огорода проводят только тогда, когда почва при рыхлении хорошо рассыпается.

В северных районах, чтобы ускорить на приусадебном участке таяние снега, поверхность его посыпают печной сажей, золой.

Подготовка семян

Семена, пролежавшие более 2—3 лет, обычно сильно теряют всхожесть (кроме семян огурцов, свеклы, помидоров, гороха и фасоли). Пониженную всхожесть имеют и свежие семена, если они выращивались в условиях сырого, холодного лета. Надо высевать семена с высокой всхожестью, а при необходимости использовать семена с пониженной всхожестью, увеличивая норму высева.

Чтобы определить всхожесть, отсчитывают 100 семян. Затем берут блюдце или тарелку, наливают в нее воду и поперек кладут узкую дощечку. Дощечку покрывают марлей, промокатель-

ной бумагой или тряпочкой, концы которых опускают в воду. Отсчитанные семена раскладывают на дощечке поверх тряпочки и прикрывают стеклом. Через 10 дней подсчитывают, сколько семян проросло. Общее количество проросших семян будет равно проценту всхожести. Так, если проросло 80 семян, значит всхожесть равна 80 процентам.

Сортировка семян по размеру. Если использовать для посева самые крупные семена, урожай овощей может увеличиться на 20 и более процентов. Для отбора крупных семян проводят сортирование. Для этой цели семена огурцов погружают в воду; при этом легкие, щуплые семена всплывают и их удаляют. Для сортирования семян помидоров на стакан воды берут 1 чайную ложку (полную с верхом) обычной столовой соли; семена погружают в этот раствор и всплывшие на поверхность удаляют. Сразу же после намачивания семена проращивают или высевают. Семена огурцов, кабачков, гороха и фасоли можно отбирать на крупность вручную.

Семена намачивают в стеклянной, глиняной или эмалированной посуде и добавляют к ним столько воды, сколько места в посуде занимают семена, а для капусты — половинное количество воды. Первый день семена перемешивают через каждый час, а потом — через 8—12 часов. Когда семена впитают всю воду, посуду сверху покрывают тряпкой, которую все время смачивают. Как только у отдельных семян капусты и лука появятся ростки, их выносят на холод (лучше на лед). Семена моркови выдерживают в комнатных условиях 4—5 дней, петрушки —5—6, свеклы —2—3 дня, после чего их также выносят на лед.

На льду семена выдерживают в блюдцах или тарелках, покрытых влажной тряпкой, при температуре от 1 градуса холода до 1 градуса тепла, а капусты — от 1 до 3 градусов тепла. В леднике семена нужно ежедневно перемешивать. Если они подсыхают, их слегка увлажняют, а при прорастании слегка подсушивают и посыпают лед солью, чтобы снизить температуру.

Семена огурцов прогревают. Прогревание при температуре 50—60 градусов в течение 2 часов повышает их урожайность и значительно ускоряет образование плодов. Такие же результаты получаются, если хранить семена огурцов в течение зимы над печью.

Закалка семян помидоров повышает холодостойкость и урожайность этих теплолюбивых растений. Закаленные семена всходят при более низких температурах, чем незакаленные. Намоченные в комнатных условиях семена помидоров через сутки переносят на ночь в холодное помещение (сени) с температурой минус 1—5 градусов (а на юге — плюс 1—4 градуса) или закапывают в снег. Через 12 часов их снова переносят в теплое помещение. Если семена начнут прорастать, их выдерживают на холоде 16—18 часов в сутки. Закалку намоченных семян помидоров в южных районах нашей республики начинают за десять дней до посева.

Подготовка рассады

Капусту, брюкву, помидоры, перцы, баклажаны, кабачки и другие культуры в районах средней полосы, как правило, выращивают рассадой. Под теплые рассадники (парники) роют ямы глубиной: на севере —60—70 сантиметров, на юге —40—50 сантиметров, шириной около 1—1,5 метра. При рытье канав верхний плодородный слой используют для засыпки в рассадники, а подпочвенную землю выносят с участка. Над канавой устанавливают ящик без дна из досок шириной 25 сантиметров. Ящик делают немного шире и длиннее канавы, чтобы он не провалился. Канаву набивают горячим навозом или домовым мусором (при набивке трамбуют), а потом насыпают землю слоем в 15 сантиметров. После набивки навозом теплые рассадники укрывают остекленными рамами, а на ночь, кроме того, матами, рогожами или другими утепляющими материалами. Для укрытия можно использовать снимаемые весной вторые оконные рамы.

Холодные рассадники устраивают на перекопанных с осени, хорошо удобренных грядах, на которые устанавливают такие же ящики и так же утепляют.

Перед посевом землю увлажняют. Семена кладут в бороздки глубиной 1 сантиметр на расстоянии 2—3 сантиметра одна от другой и засыпают тонким слоем сухой земли. До всходов рассадники закрывают и поливы не проводят. После появления всходов до пикировки растеньице надо поливать осторожно и только тогда, когда почва подсохнет.

При выращивании в комнате, а иногда и в рассадниках из-за недостатка света или высокой температуры рассада вытягивается. Чтобы не допустить этого, как только появятся всходы, нужно на 4—7 дней снизить температуру путем проветривания рассадника или переноса ящика в наиболее прохладное место. При появлении у растений первого настоящего листа их пересаживают (пикируют). При пикировке растения заглубляют до семядольных листочков и не допускают искривления корешка. Нижнюю треть корешков прищипывают. Пикируют в лунки, сделанные колышком или пальцами, и плотно обжимают корешки землей. Пересаживать растения следует во влажный грунт и после этого 2—3 дня их затенять.

Рассаду среднеспелых сортов капусты и брюквы выращивают в холодных рассадниках с непрозрачными укрытиями (на ночь), а поздних — с прозрачными. В южных районах рассаду этих сортов выращивают на обычных грядах. Посев семян среднеспелых и поздних сортов на рассаду проводят за 35—40 дней до высадки в грунт. Сеют рядами на расстоянии 6—8 сантиметров один ряд от другого. После появления всходов растения не пикируют, а прореживают, оставляя их на расстоянии 6—8 сантиметров.

Семена ранних помидоров и баклажанов для получения рассады высевают за 50—60 дней до высадки в грунт, поздних сор-

тов, а также физалиса и перцев — за 40—45 дней. Как только появятся всходы, температуру в течение 4—5 дней снижают до +12 +15 днем и +6 +10 градусов ночью, затем дневную температуру повышают до 18—22 градусов. Через 12—14 дней после посева помидоры и баклажаны пикируют на расстоянии 8—10 сантиметров одно растение от другого. Рассаду поздних помидоров в южных районах пикируют на расстоянии 6—7 сантиметров, а перца и физалиса повсеместно на 6 сантиметров. Рассаду этих культур выращивают в теплых рассадниках после высадки в грунт ранней капусты.

Некоторые любители выращивают рассаду помидоров в суровых условиях. Они пикируют молодые всходы помидоров в бумажные стаканчики, которые устанавливают в ящики, и через 3—4 дня выносят их из комнаты в холодные рассадники, укрытые остекленными рамами. Только в морозные ночи поверх рам накладывают маты. За 8—10 дней до высадки в грунт рамы с рассадника снимают на день, а потом и на ночь. Рассада, подготовленная в холодных условиях, меньше болеет после пересадки в грунт, раньше начинает плодоносить и дает более высокий урожай плодов.

Можно выращивать рассаду помидоров в ящиках размером 10—20 сантиметров, которые устанавливают между оконными рамами. У внутренней рамы ставят листы белой бумаги, чтобы повысить освещенность. В пасмурные дни и на ночь открывают форточку внутренней рамы, через нее из комнаты проходит теплый воздух, и температура между рамами повышается.

ПРИУСАДЕБНОЕ ЖИВОТНОВОДСТВО

Уход за коровой

Одно из важнейших условий получения высоких удоев молока и крепкого, жизнеспособного теленка — правильная подготовка коровы к отелу.

Корову нельзя доить от отела до отела. За 2 месяца (а первотелку и высокопродуктивную корову за 65—70 дней до отела) ее надо перевести на сухостой. Во время сухостоя (запуска) организм коровы отдыхает, в нем идет пополнение запаса питательных и минеральных веществ. Хорошо отдохнувшая за период сухостоя корова даст здорового, крепкого теленка, а в следующую лактацию — больший удой.

Запуск производят постепенно, в течение нескольких дней, в зависимости от продуктивности коровы. Нередко, чтобы получить хороший приплод и высокий удой после ожидаемого отела, корову приходится запускать даже при суточном удое 10—15 килограммов. Из кормового рациона в первую очередь исключают силос, корнеплоды и другие сочные корма, а также концентраты. Одновременно уменьшают дачу воды и сокращают число доек. К моменту окончательного запуска сухостойная корова

должна получать в корм только одно сено. В период запуска не следует делать массаж вымени.

При запуске в летний период корову лишают подкормки зеленой травой и концентрированными кормами (зернофураж, отруби, комбикорм и пр.). Кроме того, постепенно сокращают продолжительность содержания ее на пастбище. В крайнем случае для ускорения запуска корову переводят на кормление сеном.

Через 5—6 дней после прекращения доения, когда вымя уменьшится в объеме («ссохнется»), корову надо постепенно подготовить к отелу.

Ко времени отела корова должна иметь хорошую упитанность. Однако излишне закармливать корову не следует: это может вредно отразиться на ее здоровье.

Стельной корове следует давать только доброкачественные корма: хорошее сено, турнепс, кормовую или сахарную свеклу и другие имеющиеся в хозяйстве корма.

Кормовая суточная дача должна полностью обеспечивать потребность стельной коровы в питательных и минеральных веществах, а также в витаминах. Хорошим источником витаминов являются: зимой — сено хорошего качества и силос, летом — пастбищная трава.

В зимний (стойловый) период суточный рацион стельной коровы весом 400 килограммов состоит примерно из 8—12 килограммов сена хорошего качества, 12—16 килограммов сочного корма (турнепса, кормовой свеклы, картофеля и др.) и 1,5—2 килограммов концентрированных кормов. Кроме того, необходимо давать ежедневно поваренную соль, а также мел.

Стельную корову кормят три раза в сутки, в одни и те же часы. Поят свежей, чистой и не очень холодной водой также не менее трех раз в сутки. Поить корову надо перед раздачей концентратов.

Летом стельную корову надо содержать на подножном корме. Пастбищная трава — наиболее полноценный корм, так как в ней содержатся все питательные и минеральные вещества и витамины.

Помещение, в котором содержится крупный рогатый скот, должно быть светлым, сухим и без сквозняков, пол — ровным, не скользким. На весь период стельности корову обеспечивают сухой подстилкой. Содержание на холодном, сыром полу без подстилки может вызвать у животного простудные заболевания и даже воспаление вымени.

Зимой, если нет гололедицы, стельную корову надо выпускать на прогулку на 2—4 часа, в зависимости от погоды. Прогулки укрепляют организм, поддерживают нормальную работу кишечника и обеспечивают благополучный растел. Прогулки прекращают лишь за 2—3 дня до отела.

Стельную корову надо ежедневно чистить соломенным жгутом и затем щеткой, а загрязненные места замывать теплой водой и насухо вытирать сухой чистой тряпкой.

У коровы нормальная беременность продолжается примерно 285 дней. Чтобы не пропустить времени отела, надо дату случки записать.

Отел и прием теленка. За 7—10 дней до отела необходимо тщательно убрать и побелить помещение, где будет происходить отел коровы. Чистое, сухое, теплое помещение — верная гарантия сохранения хорошего здоровья коровы и ее теленка.

Одновременно надо обработать корову дезинфицирующими средствами: заднюю часть туловища и копыта обмыть 2-процентным раствором креолина, лизола или 0,1-процентным раствором марганцовокислого калия. Накануне отела вторично обмывают раствором марганцовки, удаляют из стойла старую подстилку и кладут толстый слой чистой, сухой подстилки.

У здоровой коровы отел обычно проходит благополучно. Но все же в последние дни стельности надо наблюдать за состоянием коровы, чтобы в случае необходимости оказать ей нужную помощь при отеле.

Новорожденного теленка принимают на чистую мешковину или брезент, разостланные поверх чистой соломы. Слизь изо рта и ноздрей удаляют чистой тряпочкой. Затем тряпочкой насухо вытирают морду и глаза. Если пупочный канатик не оборвался, его обрезают чистыми, продезинфицированными ножницами на расстоянии 10—12 сантиметров от живота теленка. Из конца пупочного канатика выжимают кровь и прижигают его йодом.

Корова обычно старается облизать своего теленка. Этому препятствовать не следует — наоборот, надо ближе подложить теленка к матери. Облизывая теленка корова очищает ему поры кожи, что усиливает кровообращение. После того, как теленок обсохнет, его следует унести в другое — чистое, светлое и теплое помещение, но ни в коем случае не в жилое, так как это может повредить здоровью не только теленка, но и живущих в помещении людей, особенно детей.

После того как новотельная корова отдохнет, у нее необходимо обмыть теплой водой с мылом задние ноги, брюхо около вымени, а также вымя и обязательно насухо вытереть чистой ветошью. Загрязненную подстилку следует убрать и подстелить чистую, свежую.

Спустя 30—40 минут после отела корову поят теплой водой, а через 1—1½ часа (не позже) доят и полученное молозиво выпаивают новорожденному теленку.

Новотельную корову доят не менее 5—6 раз в сутки, в зависимости от ее продуктивности и состояния вымени.

Кормовой режим новотельной коровы надо выдерживать очень строго. В первый день ей дают вволю хорошее луговое сено или сено из сеяных трав. На второй день в рацион включают также болтушку или густую кашу из отрубей в количестве не более 1 килограмма; в последующие 3—4 дня суточную норму отрубей можно увеличить до 1,5—2 килограммов. Через 20—30

дней после отела здоровую корову переводят на полный рацион в соответствии с живым весом и предполагаемой продуктивностью.

Уход за теленком. В первый день жизни теленку выпаивают при пятикратном поении по 0,5—0,8 литра молозива, а в последующие дни дают его вволю. Выпаивать молозиво следует немедленно после доения, пока оно не остыло. Если молозиво остыло, его подогревают до температуры 36—38 градусов, для чего посуду с молоком опускают в горячую воду. Первые 10—15 дней теленка поят молоком 4—5 раз в сутки, затем переходят на трехкратное поение. Ни в коем случае нельзя поить теленка несвежим (даже слегка закисшим) молоком, так как оно может вызвать желудочно-кишечные заболевания, опасные для жизни теленка.

С первых дней жизни теленку нужно давать свежую кипяченую воду температуры парного молока. Воду дают отдельно от молока спустя час-два после поения. Особенно необходимо давать воду телятам, заболевшим поносом. Таким телятам рекомендуется разбавлять молоко чистой кипяченой водой, остуженной до 35 градусов.

Приблизительно с 16-дневного возраста теленка приучают к сену. Сочными кормами начинают кормить с конца первого месяца жизни небольшими дачами, по 100—200 граммов. Лучший сочный корм для телят этого возраста — красная морковь.

С того времени, как начинают уменьшать дачу молока, необходимо ежедневно давать теленку поваренную соль и мел в смеси с концентратами, начиная с пяти — десяти граммов в сутки.

Ежедневно теленка нужно чистить щеткой и следить за тем, чтобы у него всегда была сухая, чистая подстилка.

Зимой с 15—20-дневного возраста, а летом с 3—5-дневного телят приучают к прогулкам.

Кормление молочной коровы. Основу рациона молочной коровы должно составлять сено хорошего качества. В среднем его дают 3—3,5 килограмма на 100 килограммов живого веса. Если кроме сена корова ежедневно получает 12—15 килограммов сочных кормов, дачу сена можно уменьшить до 2,5—3 килограммов, а при скармливании 30 килограммов сочных кормов — до 2—2,5 килограмма на 100 килограммов живого веса. Можно $^1/_4$ или $^1/_3$ лугового сена или сена сеяных трав заменить хорошей яровой соломой, например, просяной или овсяной.

Сочные корма вследствие хорошей переваримости отлично влияют на здоровье и повышение удоев коровы. Их следует включать в кормовой рацион из расчета 2—3 килограмма на килограмм надаиваемого молока. Картофель можно давать как в сыром (резаном), так и в вареном виде.

Концентрированные корма (отруби, кукурузную дерть, жмыхи и т. д.) добавляют в кормовой рацион в зависимости от удоев коровы. Высокоудойным коровам на каждый литр надоенного

молока рекомендуется давать 100—200 граммов концентрированных кормов.

Кроме указанных кормов в суточный рацион коровы надо обязательно включать поваренную соль из расчета примерно 5—8 граммов на 100 килограммов живого веса.

Корове с живым весом 500 килограммов и суточным удоем молока 15 литров надо давать примерно 8 килограммов хорошего сена, 2 килограмма яровой соломы, до 30 килограммов сочных кормов и около 3 килограммов концентрированных кормов (отрубей и пр.).

В пастбищный период основой суточного рациона должен быть подножный корм.

В организации правильного кормления дойной коровы большое значение имеет распорядок дня. На весь стойловый период следует установить один распорядок. Корова быстро привыкает к определенному распорядку, и нарушение его может вызвать снижение удоев. Надо стремиться к тому, чтобы промежутки между кормлением и дойками коров были одинаковыми. Коров со средними удоями кормят три раза в сутки: утром — в 5—6 часов, днем — в 1—2 часа и вечером — в 8—9 часов. Высокопродуктивных коров кормят 4—5 раз в сутки. Рекомендуется в первую очередь скармливать концентрированные корма, затем — сочные и, наконец,— грубые (сено, солому).

Не все корма животные переваривают одинаково хорошо. Хуже всего перевариваются корма, содержащие большое количество клетчатки, например, солома и сено плохого качества. Переваримость этих кормов можно значительно повысить предварительной подготовкой их перед скармливанием. Сено можно измельчать, перемалывать в муку, солому резать и запаривать. Корнеплоды перед скармливанием следует резать на мелкие части.

Поить корову надо вволю не менее 2—3 раз в сутки, не очень холодной, но обязательно свежей водой.

Доение коровы и уход за выменем. Для получения высоких удоев молока необходимо, чтобы вымя у коровы всегда было здоровое и чистое. Этого можно достигнуть соблюдением необходимых правил доения и ухода за выменем.

Прежде чем приступить к доению, нужно обмыть вымя теплой водой, насухо вытереть и сделать массаж. Массаж усиливает кровообращение и образование молока, способствует более полному выдаиванию молока. Полное выдаивание предохраняет вымя коровы от заболевания, кроме того, в последних порциях молока содержится много жира.

Сначала массируют правую половину вымени (рис. 90). Для этого правую руку кладут на переднюю четверть вымени, а левую — на заднюю четверть. Большие пальцы рук при этом должны быть обращены друг к другу. Вымя приподнимают и опускают, слегка поглаживая его сверху вниз; поглаживают также и соски подобно тому, как это делается при доении. При

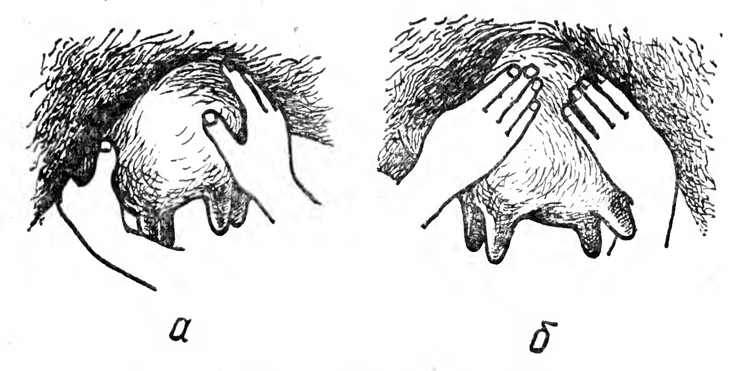


Рис. 90. Массаж вымени перед доением:

а — массирование правой половины вымени;
б — массирование левой половины вымени

массировании левой половины вымени большие пальцы рук должны быть обращены в противоположные стороны. Массаж левой половины вымени и сосков производят так же, как и правой. Закончив массаж, приступают к доению. Доят кулаком, сухими руками (не смазывая их вазелином или жиром). Доение кулаком — единственно правильный способ. Применяя его, можно быстро подоить корову, не причиняя ей боли и не повреждая сосков. Техника доения состоит в том, что большим и указательным пальцами захватывают сосок возможно выше (рис. 91), затем последовательно сжимают пальцы: средний, безымянный и мизинец, не дергая сосков; локти при этом должны оставаться неподвижными. Доить лучше сидя на скамеечке с правой стороны коровы. Хвост коровы перед доением нужно подвязать к ее ноге.

Первые загрязненные струйки молока выдаивают в отдельную посуду. Начинают доение обеими руками, медленно и без рывков, затем ускоряют и доят энергично, без перерывов. Энергичное доение способствует лучшей работе молочных желез и полной отдаче молока.

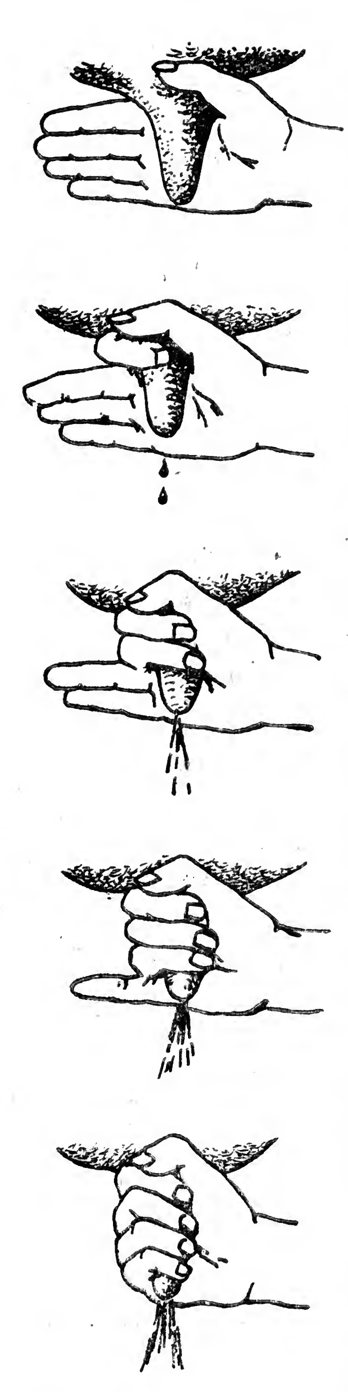
Сначала доят два передних, а затем два задних соска. Такую смену сосков во время доения производят несколько раз.

Последние струйки и капли молока содержат много жира, поэтому корову необходимо выдаивать начисто. Чистое выдаивание способствует раздаиванию коровы.

Коров со средним удоем доят два раза, высокоудойных и новотельных — 3—4 раза в сутки. Доят через равные промежутки времени до кормления, ежедневно в одни и те же часы. Во время доения необходимо соблюдать тишину.

В конце доения делают заключительный массаж вымени. Он выполняется в три приема, следующие один за другим (рис. 92).

Вначале массируют обе четверти правой половины вымени, при этом левой рукой надо захватывать заднюю и правой ру-


Рис. 91. Доение кулаком

кой переднюю доли вымени. Обе четверти вымени слегка прижимают одну к другой и приподнимают вымя кверху и так проделывают 3—4 раза подряд, после чего оба соска сдаивают. Точно так же поступают с левой половиной вымени.

При втором приеме массируют отдельно каждую четверть вымени, сначала передние доли вымени, а затем задние. При этом одну руку располагают снаружи, а другую углубляют между четвертями. Каждую четверть вымени разминают руками и затем сдаивают.

Третий прием заключается в подталкивании вымени. Для этого в кулаки захватывают попарно сначала передние, потом задние соски и приподнимают вымя кверху, к туловищу коровы. После 3—4 подталкиваний соски опять сдаивают.

У тугодойных коров рекомендуется массировать вымя во время доения три раза, быстро, не утомляя корову.

После доения и массажа вымя насухо вытирают чистым полотенцем, а соски смазывают вазелином или коровьим маслом. В случае появления на вымени и сосках трещин и опухолей следует немедленно обратиться к ветеринарному врачу.

Содержание коровы. В районах с продолжительной, холодной зимой молочную корову надо содержать в светлом, сухом, без сквозняков и достаточно просторном помещении. Регулярная смена подстилки, проветривание и побелка помещения раствором негашеной извести — важные условия сохранения здоровья и высокой продуктивности коровы.

Около скотного двора рекомендуется устроить выгульный дворик, в котором держат корову целый день. Ночью, в ненастные и очень морозные дни, а также для кормления, поения и дойки корову загоняют в помещение. Чистят корову на открытом воздухе.

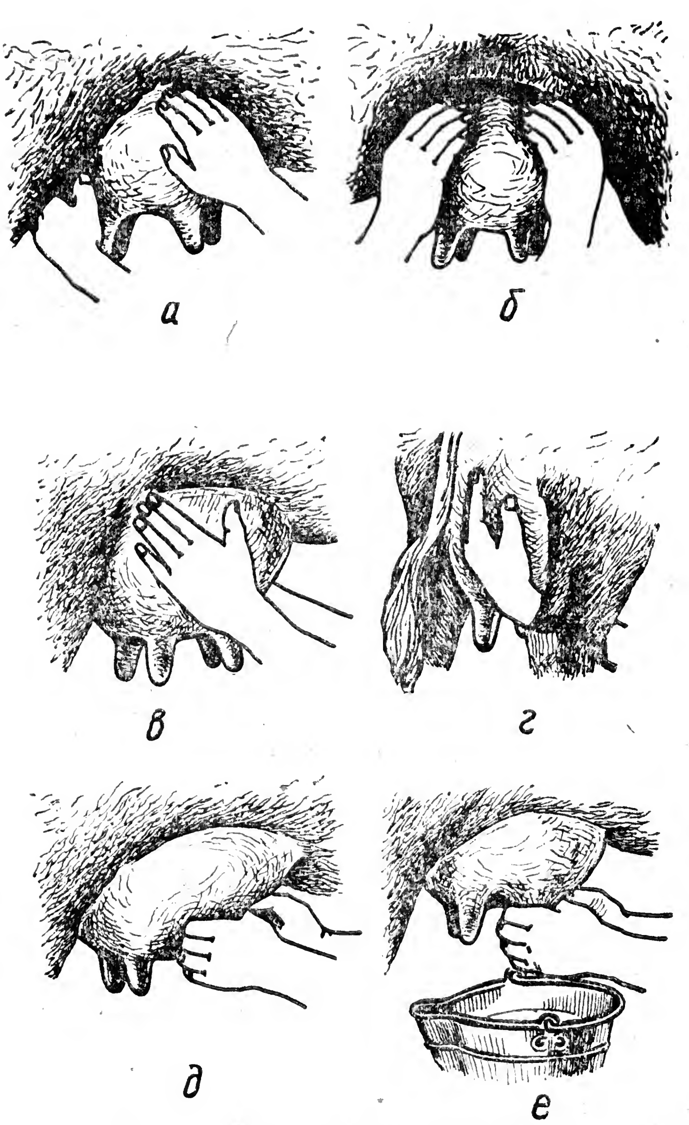


Рис. 92. Массаж вымени после доения:
а — правой половины; *б* — левой половины;
в, г — массирование четвертей вымени;
д, е — подталкивание вымени

В районах с короткой и мягкой зимой на период стойлового содержания надо приспособить для коровы сухое и светлое помещение, без сквозняков.

В летний период корова должна находиться в общем стаде и содержаться на пастбище, на приусадебном участке или под навесом.

Откорм свиней

На откорм оставляют поросят, не требовательных к кормам, рано привыкших к подкормке.

Наиболее выгодно откармливать поросят весенних опоросов. В этом случае выращивание и откорм будут проходить в такое время (примерно с половины апреля до конца ноября), когда для кормления можно использовать зеленую траву, что позволит значительно уменьшить затраты концентрированных и других кормов. Для содержания подсвинков в этот период можно использовать легкие приспособленные помещения.

Весь срок откорма в условиях индивидуального хозяйства можно разделить на три периода: молочный; выращивание на объемистых кормах; собственно откорм.

Молочный период. Необходимо стремиться к тому, чтобы продержать поросенка на молочной пище до 2-месячного возраста. С месячного возраста поросенку обычно начинают давать разнообразную подкормку, с этого времени его можно перевести уже на снятое молоко.

Маленьких поросят кормят часто и понемногу, через равные промежутки времени. Поросенок быстро привыкает к установленному распорядку и в один прием не съедает больше того, что может вместить его желудок, то есть не переест. Сильно проголодавшийся поросенок с жадностью набрасывается на корм, поедает больше корма, чем может переварить до следующей кормежки: это часто приводит к расстройству пищеварения (поносу).

Во избежание появления поноса кормушку с молоком надо оставлять перед поросенком на 10—15 минут, после чего ее следует убрать, если даже в ней осталось молоко. В молоке очень быстро размножаются микробы, способные вызвать понос. Необходимо тщательно мыть посуду, в которой готовится корм, а также кормушки. Лучше всего посуду после каждого кормления промывать и выставлять на свежий воздух: зимой — на мороз, летом — на солнце. Раз в неделю посуду следует промывать кипятком или горячим щелоком, чтобы предупредить развитие гнилостных бактерий и грибков.

Мел, древесную золу, красную глину насыпают в особое корытце и держат у поросенка в загородке.

Зерновые корма лучше всего скармливать в виде разнообразных смесей. Практикой установлено, что кормовые смеси свиньи поедают с большим аппетитом.

Очень важно приучить поросят к поеданию большого количества сочных и грубых кормов. С этой целью в суточный рацион рекомендуется включать сенную труху, которая одновременно является богатым витаминным кормом (табл. 1).

Полезно также давать сочные корма, например, морковь, а также вареный размятый картофель в виде пюре, которое смешивают с сухим зерновым кормом.

Таблица 1

Примерные рационы для поросят в молочный период

Возраст поросят (в неделях)	Цельное молоко	Снятое молоко	Концентраты	Сенная труха	Картофель
	литров		граммов		
4	0,8	—	200	50	100
5	0,5	0,6	300	100	150
6	0,5	1,5	400	200	200
7	0,5	1,0	500	300	250
8	—	1,0	600	400	300
9—10	—	0,8	700	500	400
10—12	—	0,5	800	500	500

Давать корма нужно столько, сколько поросенок может съесть в один прием; несъеденные остатки нельзя давать в следующее кормление.

Кормить нужно часто, желательно не реже 5—6 раз в сутки, в определенные часы, поить 3—4 раза в день. При соблюдении указанного распорядка и норм кормления поросенок к 2—$2^1/_2$ месяцам достигает живого веса 18—25 килограммов, а к 3 месяцам — 30.

Хрячков, предназначенных для откорма, в возрасте $1^1/_2$ месяцев следует кастрировать.

Период выращивания. Самым ответственным в откорме является период выращивания подсвинков от живого веса 15—20 килограммов до 50—60 килограммов. Этот период продолжается 3—4 месяца, когда закладывается прочная основа для будущего собственно откормочного периода. Задача сводится к тому, чтобы обеспечить в этот период возможно полный рост костяка и мышечной ткани, на которых будет отлагаться сало (табл. 2).

Таблица 2

Примерные суточные рационы в период выращивания

Месяцы	Живой вес (в килограммах)	Среднесуточный привес (в граммах)	Задается корма (в килограммах)		
			концентрированного	зеленой подкормки и травы на пастбище	молока снятого
Май — июнь	20	300	0,8	2,5	0,5
Июнь — июль	32	400	1,0	3,0	—
Июль — август	45	430	1,0	5,0	—
Август — сентябрь	60	500	1,3	7,0	—

В этот период следует возможно шире использовать для кормления молодую траву, особенно лебеду, крапиву, чтобы вырастить поросенка на дешевых кормах.

В дополнение к указанным кормам подсвинку скармливают кухонные остатки. В зависимости от качества пищевых остатков количество концентратов в рационе уменьшают или увеличивают.

Чтобы животные охотнее поедали траву, ее нужно подготовить. За 2 часа до кормления свежую траву рубят в чистом корыте сечкой или остро отточенной лопатой. Изрубленную массу выкладывают в кадушку и обливают горячей водой, после чего кадку плотно закрывают крышкой. Перед кормлением запаренную массу смешивают с мятым теплым картофелем. Сюда же добавляют концентраты. Для улучшения вкуса корма полезно добавлять немного сыворотки или снятого молока.

Часть скошенной зеленой травы следует скармливать в свежем виде. Задают ее понемногу, но часто.

Откорм. По достижении подсвинком живого веса (50—60 килограммов) приступают к его откорму. К этому времени (к осени) в хозяйстве будут уже овощные отходы и картофель, который для скорейшего осаливания включают в рацион как основной корм.

Продолжительность откорма зависит от наличия кормов, условий содержания свиней и т. д. Но для получения хорошей жирной тушки он должен продолжаться не менее 3 месяцев.

В этот период подсвинков следует кормить по следующим примерным рационам (табл. 3).

Таблица 3

Примерные суточные рационы для свиней в период откорма

Месяцы	Живой вес (в килограммах)	Среднесуточный привес (в граммах)	Задается корма (в килограммах)			
			концентрированного	картофеля	корнеплодов или зеленой травы	сена хорошего лугового
Август — сентябрь	55	500	1,0	3,0	2,0	—
Сентябрь — октябрь	70	700	1,3	5,0	2,5	0,5
Октябрь — ноябрь	91	700	1,5	6,0	2,5	0,5
Ноябрь — декабрь	110	Забой	—	—	—	—

Таким образом, на период собственно откорма потребуется для одного подсвинка (килограммов):

концентрированных кормов 114
картофеля 420
корнеплодов 210
сена 30

Общие же затраты кормов на выращивание и откорм следующие (табл. 4).

Таблица 4

Общая затрата кормов на выращивание и откорм одного подсвинка (в килограммах)

Период	Затрата кормов						
	молоко цельное	молоко снятое	концентраты	картофель	корнеплоды	сено	трава в станках
Молочный	16,1	37,8	24	13	—	14,3	—
Выращивание	—	15,0	123	—	—	—	525
Собственно откорм	—	—	114	420	210	30,0	—
Итого	16,1	52,8	261	433	210	44,3	525

Подготовка кормов к скармливанию. Чтобы получить наибольшие привесы с наименьшей затратой кормов, необходимо правильно организовать кормление животного.

Недостаточно только правильно составить рацион с учетом потребности в белках, витаминах и минеральных веществах, надо добиться, чтобы заданные корма всегда поедались с аппетитом, так как при хорошем аппетите обильно выделяются пищеварительные соки, которые способствуют хорошему перевариванию корма.

Для поддержания аппетита у свиней, особенно в конце откорма, нужно тщательно подготавливать корма. Концентрированные корма улучшают вкусовые качества всей кормовой дачи. Поэтому на подготовку их к скармливанию следует обратить особое внимание. Прежде всего надо помнить основное правило, что наибольшую переваримость зерновые корма приобретают при скармливании в размолотом виде. Цельные зерна свиньи плохо пережевывают, вследствие этого значительное количество зерна у них в желудке не переваривается и выделяется вместе с калом.

При откорме одной головы на концентрированных кормах мелкого помола экономится около 70 килограммов зерна по сравнению с откормом на зерне крупного помола.

Осолаживание. Осолаживаются лучше всего корма, богатые крахмалом: овсяная, ячменная, просяная, кукурузная мука и в смеси с ними отруби. Муку из зерен бобовых не осолаживают, а добавляют к готовому, осоложенному корму.

Осолаживание сводится к тому, что под действием высокой температуры крахмал зерновых кормов осахаривается. С этой целью приготовленную для очередного кормления порцию концентрированных кормов кладут за 3—4 часа до кормления в чугунок или кадушку, заливают водой температурой 85—90 градусов из расчета 1,5—2 литра воды на килограмм корма и быстро перемешивают. Чтобы сохранить корм теплым продолжительное время, приготовленное тесто засыпают сверху сухой смесью концентрированных кормов слоем в 5 сантимет-

ров. Лучше всего корм осолаживается при температуре 60—65 градусов.

Овсяное молоко. Овсяное молоко отличается хорошим вкусом и употребляется главным образом как средство, возбуждающее аппетит и сдабривающее менее вкусные корма. Овсяным молоком обычно поливают последние порции корма, чтобы не было остатка в кормушках.

Молодым растущим поросятам овсяное молоко дают в качестве основного корма.

Приготавливают овсяное молоко следующим образом. Один килограмм непросеянной овсянки заливают кипяченой, остуженной до 30—35 градусов водой и тщательно перемешивают. Такая болтушка стоит в теплом помещении 3—3,5 часа. После этого ее процеживают через решето. Оставшуюся на решете массу отжимают и скармливают коровам и телятам.

Картофель, как правило, всем возрастным группам свиней скармливают в вареном виде. Перед закладкой в чугунок или котел его обязательно промывают. Размятый картофель скармливают в смеси с другими кормами. Воду, в которой варился картофель, не следует давать свиньям, так как она ядовита.

Корнеплоды подготавливают к скармливанию различно, в зависимости от того количества, которое задается. Если корнеплодов задают немного, только как витаминный и диетический корм, то их необходимо скармливать сырыми; если же их задают в большом количестве, как основной корм, то скармливать следует в вареном виде.

При скармливании в сыром виде корнеплоды после очистки от грязи и удаления загнивших мест измельчают (или рубят) в количестве, необходимом для одного кормления. Вареную свеклу измельчают и скармливают в охлажденном виде в смеси с другими кормами. Брюкву, тыкву и кабачки измельчают перед варкой. Воду, в которой проваривались эти корма, используют для запаривания грубых кормов.

Наиболее простой способ подготовки сена — измельчение на соломорезке. Измельченное сено обливают горячей водой, дают ему постоять 2—3 часа и скармливают.

Хороший корм для свиней — сенная труха. Она состоит из наиболее питательных частей растения — листьев и цветов.

Мякину перед скармливанием лучше запарить. Для этого ее закладывают в чан, обливают горячей водой и закрывают крышкой, поверх которой кладут груз. Через два часа ее скармливают в смеси с картофелем или корнеплодами.

Уход за домашней птицей

Сельскохозяйственная птица очень скороспелая. Молодняк кур русской белой породы и породы леггорн начинает яйцекладку в 4—6-месячном возрасте, утки зеркальные — в 5-месячном

возрасте, а пекинские утки, гуси и индейки всех пород — весной следующего года. Цыплята в 3-месячном возрасте весят 1—1,5 килограмма; утята в 2-месячном возрасте достигают веса 2 килограммов; гуси и индейки в 5-месячном возрасте весят 5 килограммов и бывают готовы к убою на мясо.

Лучшей яйценоской породой кур в СССР является русская белая порода; средняя яйценоскость кур этой породы—150—180 яиц в год, живой вес — около 2 килограммов; живой вес петухов — около 3 килограммов. Примерно такая же продуктивность у леггорнов.

Хорошую яйценоскость и высокие мясные качества сочетают в себе куры породных групп: юбилейной, загорской, московской, первомайской, ливенской и др.

Из домашних индеек наиболее распространены у нас северокавказские и широкогрудые бронзовые. Эти породы отличаются крупным весом, скороспелостью и хорошей яйценоскостью. Так, северокавказские бронзовые индейки достигают веса 5—6, а индюки —10—12 килограммов, яйценоскость 50—60 яиц, у лучших до 100 и более яиц в год; широкогрудые бронзовые индейки весят 9—11 и индюки 17—19 килограммов, яйценоскость этой породы индеек 50—60 яиц, у лучших до 100 и более яиц в год.

Широко распространены у нас следующие породы гусей: арзамасские, псковские, роменские, тульские, калужские и шадринские. Вес их 5—6 килограммов, яйценоскость около 15 яиц в год. Особенно ценны гуси холмогорской породы, живой вес которых достигает в среднем 6—8 килограммов, яйценоскость 20—25 яиц в год, у лучших несушек 40—50 яиц. Крупные серые гуси весят 6—7 килограммов, яйценоскость 30—40 яиц в год. Китайские гуси — 4—5 килограммов, яйценоскость 40—50 яиц, яйца не насиживают.

Большой скороспелостью и крупным живым весом характеризуются утки пекинские, яйценоскость которых достигает 100 яиц, а живой вес—3,5 килограмма, зеркальные — яйценоскость 150 яиц, живой вес—3 килограмма, а также утки белой московской породы, украинской и др.

Вывод молодняка. Правильный выбор наседок имеет большое значение. Для насиживания надо отбирать не слишком тяжелых, спокойных наседок, лучше из числа проверенных в предыдущие годы. Такие наседки спокойно сидят в гнезде и покидают его редко. Гусыни и утки при подготовке к насиживанию устилают свое гнездо пухом и пером, вырывая их из нижней части туловища; этот признак указывает на то, что под наседку можно подложить яйца.

Гусыни насиживают только в том месте, где стоят гнезда, в которые они откладывали яйца. Если переместить гнездо, гусыня может отказаться насиживать и оставит гнездо. Куры, утки и индейки насиживают яйца при переносе гнезда в другое помещение.

Для насиживания надо по возможности отбирать свежеснесенные яйца от породистой птицы. Яйца, отобранные для вывода молодняка, рекомендуется хранить в чистой таре, в прохладном помещении; их следует укладывать в горизонтальном положении и через каждые 2—3 дня переворачивать, что предупреждает присыхание зародыша к скорлупе. У яиц, закладываемых в гнездо, скорлупа должна быть чистой. Обмывать загрязненные яйца перед закладкой в гнездо не рекомендуется, так как при этом смывается надскорлупная пленка и яйца начинают портиться.

Под курицу обычно подкладывают 17—19 яиц, под индейку — около 20, под утку—13—15, под гусыню—11—13 яиц. Курица может насиживать утиные яйца, утка — куриные и т. д. Срок насиживания куриных яиц—21 день, утиных и индюшиных—28 дней и гусиных—30 дней.

Сажать наседок в общий птичник не следует. Для них надо отвести слегка затемненное, сухое, прохладное, чистое место. Размер гнезда: для кур —40×40 сантиметров, для уток —50×50 сантиметров, для гусей и индеек 60×60 сантиметров. Чтобы наседка могла осторожно входить в гнездо и выходить из него, надо устроить порожек высотой 10 сантиметров. Лучшая подстилка для гнезда — яровая солома.

Кормить наседок надо сухим кормом, который должен всегда находиться в кормушке рядом с гнездом. Чистую воду ставят в поилке. Кроме того, недалеко от гнезда должна находиться зольная ванна (50% золы и 50% песка), пыль, песок или сухая земля, где куры-наседки могут «купаться».

Утке и гусыне нужно дать возможность купаться в воде в течение 15—20 минут. За это время яйца немного остынут, но на выводе это не отразится отрицательно.

Через 6 дней с начала насиживания яйца следует просмотреть на свет и удалить из гнезда неоплодотворенные и с замерзшими зародышами. Неоплодотворенные яйца пригодны в пищу.

В последний день насиживания надо внимательно следить за наседкой. Как только цыплята освободятся от скорлупы, ее удаляют из гнезда. Вылупившихся цыплят помещают в теплое место. Под наседкой оставляют 2—3 цыплят, чтобы она легче приняла всех ранее выведенных, отсиживавшихся в теплом месте. Под наседок можно помещать одновозрастных цыплят, выведенных в инкубаторе, лучше на ночь.

При выращивании без наседок для обогрева молодняка устраивают грелки, в которых источником тепла могут быть печь, электрические лампы, сосуд с горячей водой.

Молодняк размещают в ящиках, размером: длина—65 сантиметров, ширина—25 и высота—25 сантиметров. Внизу одной стороны ящика устраивают выход высотой 15 сантиметров, который для сохранения тепла закрывают подвешенной на петлях дверкой. Стенку, обращенную к печке, делают из сетки или ре-

ек. Во время кормления цыплят ящик ставят на пол и открывают выход.

Для обогрева ящика можно использовать 2—3 электролампы, каждая по 60 ватт (их монтируют в крышку ящика), бутыль или бидон с горячей сменяемой время от времени водой.

Иногда молодняк выращивают в ящике без обогрева. Верх такого ящика утепляют подушкой, овчиной или одеялом.

Размещают молодняк в ящике группами. Кормят на полу. Для молодняка суточного возраста температура в помещении на уровне пола должна поддерживаться 16—20 градусов, а около обогревающих приборов—28 градусов. По мере роста молодняка температуру постепенно снижают; в помещениях для цыплят и индюшат к 2-месячному возрасту, а для гусят и утят к 3-недельному возрасту обогреватели убирают. В помещениях и ящиках пол устилают чистой резаной соломой, а для подрастающего молодняка — опилками, песком, соломой и др.

Кормление птицы. Кормить птицу следует с учетом ее вида и возраста. В первые дни жизни цыплят и индюшат кормят сваренными вкрутую, мелко изрубленными вместе со скорлупой яйцами из расчета одно яйцо на 25 цыплят, творогом, пшеном, дробленым зерном без оболочек, а также свежесваренной на цельном молоке крутой кашей из пшена, кукурузы и другой крупы. Утятам дают эти же корма, только во влажных рассыпчатых мешанках, а гусям следует давать, кроме того, размоченный мятый горох, размоченный мятый хлеб, мелко изрезанную зелень, тертую морковь и др. С первого дня жизни следует давать также простоквашу в стаканах, опрокинутых на блюдце, чистую воду в поилках. Для утят и гусят поилки ставят на противень, чтобы не намокала подстилка.

С 5-го дня жизни молодняка в отдельных кормушках ставят толченый мел, древесный уголь и отмытый крупнозернистый речной песок.

Влажную рассыпчатую мешанку или кашу готовят на одно кормление и накладывают ее в кормушки столько, чтобы она была съедена в течение 30 минут. Зеленые корма — молодую крапиву, клевер, люцерну и другие — дают в мелко изрубленном виде как отдельно, так и во влажных мешанках.

В первые 10 дней корм задают через каждые 2 часа; с 10-дневного и до месячного возраста — через 3 часа, а в более старшем возрасте — через 4 часа. С 20-дневного возраста молодняку на ночь скармливают дробленое зерно. У цыплят и индюшат в кормушках все время должна быть сухая смесь концентрированных кормов.

Для кормления молодняка птицы в первую неделю можно применять плоские кормушки; в более старшем возрасте — кормушки такого же типа, как и для взрослых птиц, но меньших размеров. Утята и гусята с 2-месячного возраста, а цыплята и индюшата с 4-месячного возраста могут пользоваться кормушками и поилками, предназначенными для взрослой птицы.

В теплую солнечную погоду молодняк с 3—5-дневного возраста выпускают на огороженный выгул с теневой защитой от солнца.

На выгуле молодняк пользуется чистым свежим воздухом, солнцем, находит добавочный белковый корм (насекомые, черви и т. д.). Это укрепляет и закаляет организм. В первые дни молодняк выпускают гулять на короткое время, затем продолжительность выгулов постепенно увеличивают.

Гусята и утята с 20—30-дневного возраста, а цыплята и индюшата с 45—60-дневного могут находиться на выгуле весь день.

При выращивании молодняка без наседок для содержания на выгуле следует сделать ящик без дна с боковыми стенками из реек или сетки, с крышкой из тонкого теса или фанеры, чтобы она защищала цыплят от солнца, что очень важно, так как молодняк подвержен солнечному удару. Этот ящик устанавливают на участке с хорошей молодой травой и по мере необходимости переносят на новое место. В ветреную и дождливую погоду молодняк нельзя выпускать на выгул.

Для подросшего молодняка на выгуле огораживают площадку: высота изгороди для гусят и утят 0,5 метра, для цыплят и индюшат не менее 1,5 метра.

Утят и гусят с месячного возраста можно после утреннего кормления выпускать на водоемы или близко расположенные пастбища, где они могут найти растительные, животные и минеральные корма. К вечернему кормлению их пригоняют в птичники.

Суточный рацион взрослой птицы должен состоять из разнообразных имеющихся в хозяйстве кормов, например из зерна и зерновых отходов, молока, сыворотки, творога, свеклы, картофеля и других сочных кормов, а также витаминных (морковь, крапива, клевер, разнотравье, еловая и сосновая хвоя, сенная труха и пр.) и минеральных (толченый мел или ракушки, мелкий гравий, песок, толченый уголь) кормов.

Рекомендуется следующий режим кормления птицы. Утром и вечером давать зерно или зерновые отходы (утром 2 стакана, вечером 3 стакана на 10 кур), а днем (зимой один раз, весной два раза) влажные мешанки, замешанные на воде или на молочных отходах, из размолотого зерна, отрубей, картофеля, свеклы, моркови, капусты, сенной трухи в таком количестве, которое птица может съесть в течение 30 минут. В мешанку включают столовые отходы — мелкодробленую кость, обрезки и отходы мяса, творог. Скармливание кормов животного происхождения обычно значительно увеличивает яйценоскость домашней птицы.

Уткам, гусям и индейкам указанную выше норму зерна в утренние и вечерние часы следует увеличить в два раза.

При использовании пастбищ и водоемов дачу зерна и зерновых отходов можно уменьшить. Их можно, кроме того, заме-

нить картофелем, корнеплодами, сеном и другими дешевыми кормами.

Для кормления птицы зимой необходимо заготовить картофель (из расчета на курицу 10 килограммов, на гуся, утку и индейку по 20 килограммов), морковь (по 5 килограммов), сено (7 килограммов на курицу, 15 килограммов на утку и индейку, 30 килограммов на гуся).

В пастбищный период кормление птицы значительно проще.

Куры гуляют во дворе около птичника; гусей и индеек выгоняют на пастбище; уток после яйцекладки выпускают на водоем.

Если не имеется выгула, кур содержат в птичниках или в клетках; содержать кур в клетках можно только при правильном кормлении.

Содержание птицы. Чтобы добиться полной сохранности птицы и хорошей продуктивности, необходимо обеспечить ее удобным помещением.

В утепленных светлых помещениях куры продолжают яйцекладку и зимой. В холодных темных помещениях они не только перестают нестись, но часто болеют и гибнут.

Птичник может быть деревянный, рубленый, каркасный с засыпкой, саманный утепленный. Внутренняя поверхность стен должна быть гладкой, обмазанной глиной, побеленной. Кровлю птичника можно сделать из теса, толя, соломы, драни или других материалов. С южной стороны устраивают лаз для птицы и окно; для кур и индеек у задней стенки на высоте 1 метра от пола устраивают насесты из хорошо оструганных жердей с закругленными верхними краями. Для кур жерди берут толщиной 5×7 сантиметров, для индеек — 7×7 сантиметров.

Вдоль боковой стены устраивают гнезда: для кур — на высоте 60 сантиметров от пола, для уток и гусей — на полу. Вместо гнезд для кур можно установить общий ящик с отверстием для входа и выхода птицы и крышкой для выемки яиц.

В птичнике ставят ящик с сухой смесью песка и золы, в котором куры «купаются» и очищаются от различных накожных паразитов.

С ноября по март птичник рекомендуется освещать электрической или керосиновой («летучая мышь») лампой с таким расчетом, чтобы увеличить продолжительность светового дня до 12—14 часов в сутки. При искусственном освещении и усиленном кормлении куры хорошо несутся и зимой.

Для кормления кур и индеек зерном и мешанкой применяют кормушки, которые ставят на пол. В верхней части кормушки имеется вращающаяся планка, которая затрудняет разбрасывание корма ногами. По бокам устроены бортики, не позволяющие птице клювом выбрасывать корм из кормушки. Для уток и гусей кормушки устраивают в виде корыта.

Поилками для кур и индеек служат ведра, суживающиеся

книзу. Их устанавливают на специальных подставках-стульях, в которых делают отверстие для ведра.

Для уток и гусей используют тазики с противнями, предохраняющими подстилку от промокания.

Для взрослой птицы лучшей подстилкой является торф, солома, древесные опилки, стружки, сухие листья и пр. В птичниках с деревянным полом подстилку по мере загрязнения надо убирать и заменять новой. В птичнике с земляным полом рекомендуется подстилку не убирать, а поверх старой настилать новую, сухую. Это утепляет пол. Перед укладкой первого слоя подстилки на пол насыпают свежегашеную известь (пушонку). Весной всю подстилку из птичника убирают, а пол посыпают песком.

Здоровая птица подвижна, энергично ищет корм. Больная птица малоподвижна, оперение у нее взъерошенное, тусклое, грязноватое. Гребень и сережки у кур бледнеют или синеют, глаза теряют блеск, иногда слезятся. Чаще птица заболевает при содержании в грязных, сырых, тесных, плохо освещенных помещениях со сквозняками, а также при недостаточном кормлении.

Чтобы уберечь птицу от заразных заболеваний, необходимо поддерживать чистоту в помещениях и на выгулах, систематически их дезинфицировать негашеной известью. Известковым молоком (2 килограмма золы на ведро воды) белят стены, пол, насесты, гнезда и другое оборудование птичника. Хорошими дезинфицирующими средствами являются горячий щелок (2 килограмма золы на ведро воды) и хлорная известь (1 килограмм хлорной извести на ведро воды). Полученными растворами моют стены и инвентарь птичника, белят стены. С раствором хлорной извести надо обращаться осторожно.

Отбор птицы на племя. На племя отбирают птицу из ранних (весенних) выводов. Слабый молодняк, а также молодняк позднего (летнего) вывода рекомендуется выращивать на мясо.

Предварительно петушков по общему развитию и развитию гребня отбирают в 2-месячном возрасте. Курочек яйценоских пород по этим же признакам отбирают в 3-месячном возрасте, а мясо-яичных пород в 4-месячном. Уток и селезней предварительно отбирают по весу и общему развитию в 2-месячном возрасте; пол определяют по голосу: утки крякают, а селезни издают глухой шипящий звук. Молодняк гусей отбирают обычно осенью по общему развитию и происхождению. Индеек отбирают также осенью, причем самцов отличают по наличию у них на груди пучка нитевидных перьев и по поведению.

Окончательный отбор кур на племя проводят в сентябре — октябре; учитывают происхождение, телосложение и здоровье, а также установленную или предполагаемую продуктивность.

Молодки, начавшие яйцекладку в 4—6-месячном возрасте, при правильном содержании и кормлении будут хорошими несушками. Поздно же начавшие яйцекладку — плохие несушки,

их на следующее лето после прекращения яйцекладки следует браковать.

У несущихся кур хорошо развитый красный гребень и сережки, большой мягкий живот, широко расставленные лонные кости, между которыми вкладываются 2—3 пальца; между концами лонных костей и грудной костью можно вложить 3—5 пальцев. С прекращением яйцекладки гребень у кур уменьшается, становится сморщенным, сухим, слабо окрашенным, расстояние между лонными костями уменьшается.

Во время линьки, как правило, куры не несутся. Рано начинают линьку плохие несушки, хорошие — поздно осенью. Состояние линьки птицы определяют по количеству сменившихся больших маховых перьев крыла.

Взрослую птицу с низкой продуктивностью выбраковывают и откармливают на мясо. Куры, утки и индейки с возрастом снижают яйценоскость. Поэтому плохих несушек на следующий год целесообразно заменять молодыми.

При комплектовании стада надо оставлять одного петуха на 10 кур, одного селезня на 5 уток, одного гусака на 4 гусыни, одного индюка на 10 индеек. Для получения пищевых яиц наличие в стаде самца не обязательно.

На племя оставляют только хорошо развитую птицу: с широким туловищем, глубокой, выпуклой грудью, широкой, ровной спиной, крепкими ногами, не сближенными в суставах. Кроме того, племенная птица должна иметь хорошо выраженные породные признаки.

На мясо лучше выращивать помеси от высокояйценоских матерей и тяжелого типа самцов.

ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ПАСЕКА

Организация пасеки

Пасеку можно держать всюду, где окружающие условия благоприятствуют разведению пчел.

В поисках медоносных цветков пчелы разлетаются по окрестностям на 2—3 километра от ульев. Надо выяснить, есть ли в окрестностях медоносные растения и какие. Желательно, чтобы были растения, цветущие в разные сроки. Из весенних медоносов наибольшее значение имеют ивовые деревья и кустарники, клен остролистный, крыжовник, все виды плодовых деревьев, акация желтая, акация белая и др. Из раннелетних наиболее важны малина садовая и лесная, клевер белый, клевер розовый, клен полевой, жимолость, крушина, эспарцет, горчица. На юге, кроме того, ранним летом цветут каштан съедобный, гледичия, «держидерево» и др.

В середине лета цветут сильные медоносы — липа, гречиха,

подсолнечник, продолжают цвести клевер, василек луговой, а на огородах и бахчах — огурцы, тыквы, дыни, арбузы.

В зоне хвойных и смешанных лесов летом цветет сильный лесной медонос — кипрей (иван-чай). В населенных пунктах, по выгонам, вдоль дорог, летом цветут дикорастущие медоносы: глухая крапива, пустырник, лопух, татарник, донник, дикая редька.

Если в тот или иной период сезона в данной местности нет цветущих медоносов, нужно временно перевезти пчел в другую местность, где в это время цветут сильные медоносы.

Выбор места для размещения ульев. Подбирать площадку для пасеки надо очень осмотрительно, так как в течение сезона нельзя переставлять ульи с места на место: пчелы будут возвращаться с полета на прежнюю стоянку. Исправить ошибку, допущенную при установке ульев, можно будет только следующей весной при выставке пчел из зимнего помещения.

Если на участке есть сад, ульи ставят прямо между плодовыми деревьями или ягодными кустарниками. Не следует помещать ульи в тени густых насаждений: сплошной полог ветвей затрудняет лёт пчел, а тень задерживает утром начало их рабочего дня. Кроме того, низкие ветви мешают осматривать гнезда семей. Ульи надо размещать так, чтобы с утра они хорошо освещались солнцем, а в середине дня были затенены от палящих лучей. Перед каждым ульем должно быть свободное пространство для лёта пчел.

Чтобы уменьшить блуждание пчел, ульи надо окрасить в разные цвета и разместить на расстоянии не ближе 3 метров друг от друга. Если приходится ставить ульи чаще, их поворачивают летками в разные стороны.

Пасечная площадка должна быть хорошо защищена от ветра. Пасеку следует изолировать, чтобы пчелы не жалили людей и не нападали на домашних животных. Для этого площадку с ульями огораживают сплошным забором не менее 2 метров высотой: вылетающие пчелы сразу поднимаются вверх и при полете не наталкиваются на людей и животных.

Семья пчел. Если семья сильная, то у нее много рабочих пчел и расплода. В купленной семье обязательно должна быть матка. Она выделяется среди рабочих пчел более крупными размерами тела и удлиненным брюшком. Приобретая пчел, надо внимательно обследовать семью, найти матку и осмотреть, нет ли у нее повреждений. Необходимо также выяснить, насколько матка молода и яйценоска. Живут пчелиные матки до 5 лет и дольше, но наивысшей плодовитостью они обладают в первые 2—3 года. О возрасте и яйценоскости матки судят главным образом по характеру расплода: молодая плодовитая матка занимает расплодом сплошь без пропусков большую площадь сотов.

Из каждого снесенного маткой яйца через три дня выводится личинка — маленький белый червячок, который в течение

шести дней быстро растет. Затем пчелы запечатывают ячейку крышечкой, под которой личинка превращается в куколку, а спустя 12 дней после запечатывания из ячейки выходит взрослая пчела. Таким образом, от снесения яйца до выхода взрослой рабочей пчелы проходит 21 день.

Хорошая матка откладывает яички непрерывно, поэтому в нормальной семье с ранней весны и до поздней осени имеется расплод всех возрастов — яички, личинки и печатная детка.

Отсутствие яичек указывает на то, что в семье нет матки или она повреждена. Расплод не сплошной и имеется много пропущенных ячеек (что особенно хорошо заметно на сотах с запечатанной деткой) — матка плохая, малоплодовитая. Среди пчелиного расплода разбросан трутневый, который можно узнать по более выпуклым «горбатым» крышечкам,— матка старая или имеет какой-либо дефект в органах размножения. В нормальной семье трутневый расплод появляется только во второй половине весны и не вразброс по всему гнезду, а по краям сотов в более крупных трутневых ячейках.

Рано весной или осенью по окончании медосбора в семьях не должно быть ни трутней, ни трутневого расплода. Пчелы на зиму изгоняют самцов, и если они оставлены, значит семья без матки или же матка почему-либо не оплодотворилась. Если молодая матка вовремя не спарилась с трутнем, она остается неплодной всю жизнь и может откладывать только неоплодотворенные яйца, из которых выводятся трутни. Количество пчел в семье или ее силу определяют приблизительно по числу улочек, заполненных пчелами. Сила семьи на протяжении сезона не остается постоянной. Наименьшее количество пчел бывает примерно через неделю после выставки ульев из зимовника, когда самые старые из перезимовавших пчел отмирают, а молодые еще не успевают народиться. По мере вывода молодых пчел семья все увеличивается, в середине лета она достигает самого большого размера, осенью снова уменьшается. Рано весной желательно, чтобы в семье было 8—9 улочек, но никак не меньше 6—7; расплод в это время должен занимать 3—4 рамки и больше. В конце весны семья должна иметь не менее 10—11 улочек пчел и 7—8 рамок расплода. Летом, к началу цветения основных медоносов (гречихи, липы, подсолнечника, кипрея и др.), семья должна быть подготовлена к использованию главного взятка, то есть полностью занимать ульевой корпус и 1—2 надставки; расплода в это время должно быть 9—11 рамок и больше. Осенью при сборке гнезд на зимовку желательно, чтобы в семьях было по 9—10 улочек пчел, но не меньше 7—8.

Семьи должны постоянно иметь хорошие запасы корма, комплект сотов и содержаться в стандартных, хорошо оборудованных ульях.

Корма пчел. Кормом для пчелиных семей служат *мед и перга*. Мед — цветочный нектар, переработанный в пчелиных зо-

биках, сгущенный и запечатанный восковыми крышечками в ячейках сотов. Пергу пчелы приготовляют из цветочной пыльцы, для чего ее смачивают нектаром, складывают в ячейки, плотно утрамбовывают головками и покрывают сверху тонким слоем меда. Весной в семье должно быть не менее 8 килограммов меда и одной рамки перги (в пересчете на полную). В зиму каждая семья должна иметь не менее 18 килограммов, а в районах Севера и Сибири — не менее 22 килограммов меда. При определении количества меда исходят из того, что одна полная стандартная гнездовая рамка содержит его около 3,5—4 килограммов. Запасы корма пчелам на зиму и весну нужно обязательно заготовить из первых медосборов. Мед последних сборов часто содержит примесь пади (сладких выделений насекомых), и зимующие на таком падевом меду пчелы заболевают пчелиным поносом.

Гнездо семьи. Каждая семья должна иметь комплект хорошо отстроенных сотов. На сотах размещается все население улья, их ячейки служат кладовыми для запасов корма и колыбелями для воспитания молодых поколений пчел. Сот представляет собой нежную, очень тонкостенную постройку из воска. Чтобы он легко вынимался из ульев, каждый сот заключают в деревянную рамку определенного размера.

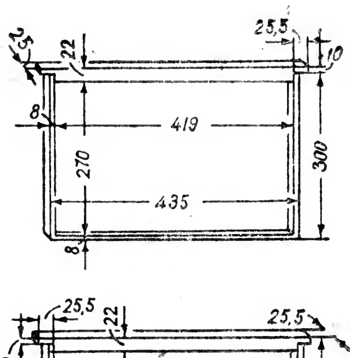
Хороший сот сплошь состоит из пчелиных ячеек. Если значительные участки занимают крупные трутневые ячейки, соты непригодны для гнезда, так как в них будет выводиться очень много лишних трутней, поедающих мед. Кроме того, между трутневыми и пчелиными ячейками всегда есть полоса неправильных переходных ячеек, которые совсем непригодны для выращивания расплода.

Свежеотстроенный сот состоит из чистого воска, он имеет белый или слегка кремовый цвет. Но по мере вывода расплода в ячейках накопляются кал и «рубашечки» личинок. От этого сот темнеет, размеры ячеек уменьшаются. Для использования в гнезде пригодны светлые, светло-коричневые и коричневые соты; темно-коричневые и черные надо браковать. На каждую семью надо иметь не менее 12 гнездовых сотов высокого качества; столько же запасных сотов — для складывания меда во время главного взятка. Запасные соты хранят в помещении, во вторых корпусах или полурамочных ульевых надставках (магазинах).

Ульи и пчеловодный инвентарь. Существует много различных конструкций ульев; у всех у них соблюдаются следующие обязательные размеры, обусловленные биологическими особенностями пчел: расстояние между боковыми планками рамок и стенкой улья — 7,5—8 миллиметров, толщина рамки — 25 миллиметров, расстояние между соседними рамками—12—13 миллиметров, а между средостениями соседних сотов—37—38 миллиметров. В СССР распространены ульевые рамки размером 435×300 миллиметров (рис. 93).

Размер корпуса улья определяется размерами рамки, проходами и числом рамок в улье. В настоящее время в качестве типовых приняты двухкорпусные ульи и ульи-лежаки; широко распространены также ульи с полурамочными магазинами.

Двухкорпусный улей состоит из двух ящиков или корпусов. Внутренние размеры (просвет) каждого из них 450×450 миллиметров и высота 320 миллиметров. Один корпус ставится на отъемное дно, второй помещается на него и сверху надевается крышка. Корпус вмещает 12 рамок, а всего в улей входит 24 рамки. Осенью, зимой и ранней весной семью содержат в одном корпусе, а второй находится в запасе, на складе; ставят его только в конце весны или ранним летом, когда семья усилится.



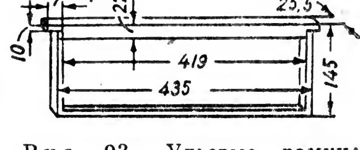


Рис. 93. Ульевые рамки: вверху — гнездовая; внизу — магазинная (размеры — в мм)

Улей-лежак не имеет второго этажа. Он состоит из одного удлиненного корпуса, вмещающего 20—24 рамки (рис. 94). Ширина корпуса— 450 миллиметров, длина —786 или 936 миллиметров. Дно у лежаков обычно прибито наглухо. Преимущество этого улья заключается в простоте ухода за пчелами: не надо поднимать тяжелый второй корпус и пчеловод постоянно имеет свободный доступ к любой части гнезда. Недостаток лежака в том, что осенью, зимой и весной свободную часть улья нельзя убрать на склад. Чтобы избежать этого неудобства, лежаки расставляют парами и осенью в один из них, перегороженный пополам наглухо, помещают семью из второго лежака, а освободившийся убирают на склад. В конце весны семьи снова высаживают в два улья.

Улей с полурамочным магазином имеет корпус, предназначенный для гнезда семьи, а для складывания меда на улей дополнительно ставят одну-две, а при сильном медосборе три магазинные надставки. Корпус имеет те же размеры, что у двухкорпусного улья, а надставка вдвое ниже; высота полурамки равна половине высоты обычной гнездовой рамки.

Ульи можно делать самим. Для этого надо иметь набор столярных инструментов и выдержанные сухие доски мягких пород: ели, пихты, сосны, кедра, липы, тополя, ветлы. Все детали ульев должны быть стандартными, взаимозаменяемыми; для этого надо точно придерживаться чертежей типовых ульев.

Улей должен иметь необходимое оборудование: две вставные доски, чтобы отделять ими рамки с пчелами от пустого пространства, когда семья еще не заполняет всего корпуса;

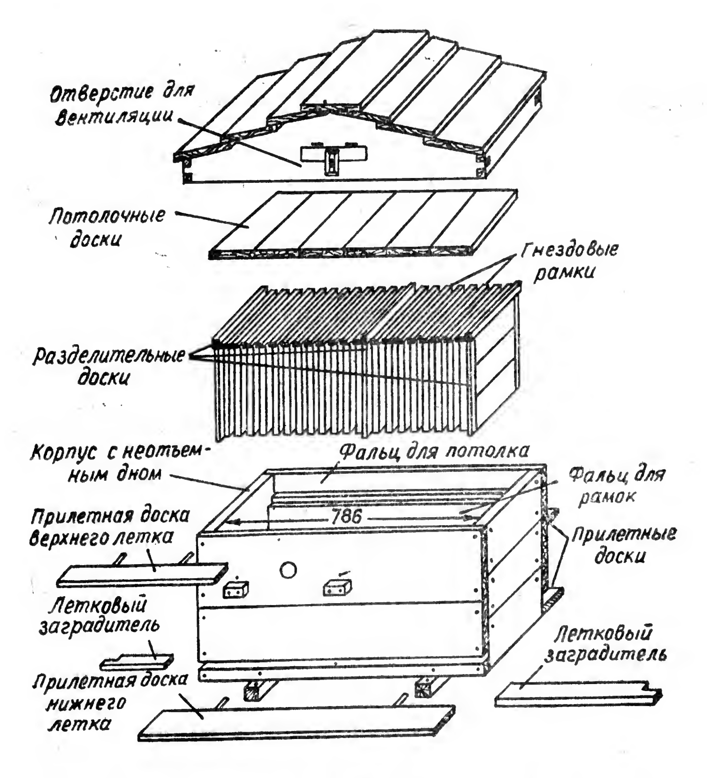


Рис. 94. Типовой улей-лежак в разобранном виде

холстик или потолочные дощечки для закрывания гнезда сверху; утеплительные подушки из мешковины, набитые паклей или сухим мхом,— две боковые и одну верхнюю.

При организации пасеки необходимо приобрести пасечный инвентарь (рис. 95): дымарь для усмирения пчел, лицевую сетку, стамеску, колпачки и клеточки для изоляции матки, пасечный нож, каток и шпору для наващивания рамок, тонкую луженую проволоку для оснащения рамок, медогонку. Пасечные принадлежности можно приобрести в магазинах пчеловодных контор и в сельпо.

Очень важно своевременно запастись *искусственной вощиной*. Лист вощины вставляют в пустую рамку, прикатывают его нагретым катком к верхнему бруску, а шпорой к проволокам, предварительно натянутым на рамку в виде 3—4 горизонтальных струн.

На навощенной рамке семья отстраивает соты. Если поставить рамку без листа вощины, то пчелы отстроят много трутневых и неправильных ячеек. На каждую семью надо иметь 0,5 килограмма вощины.

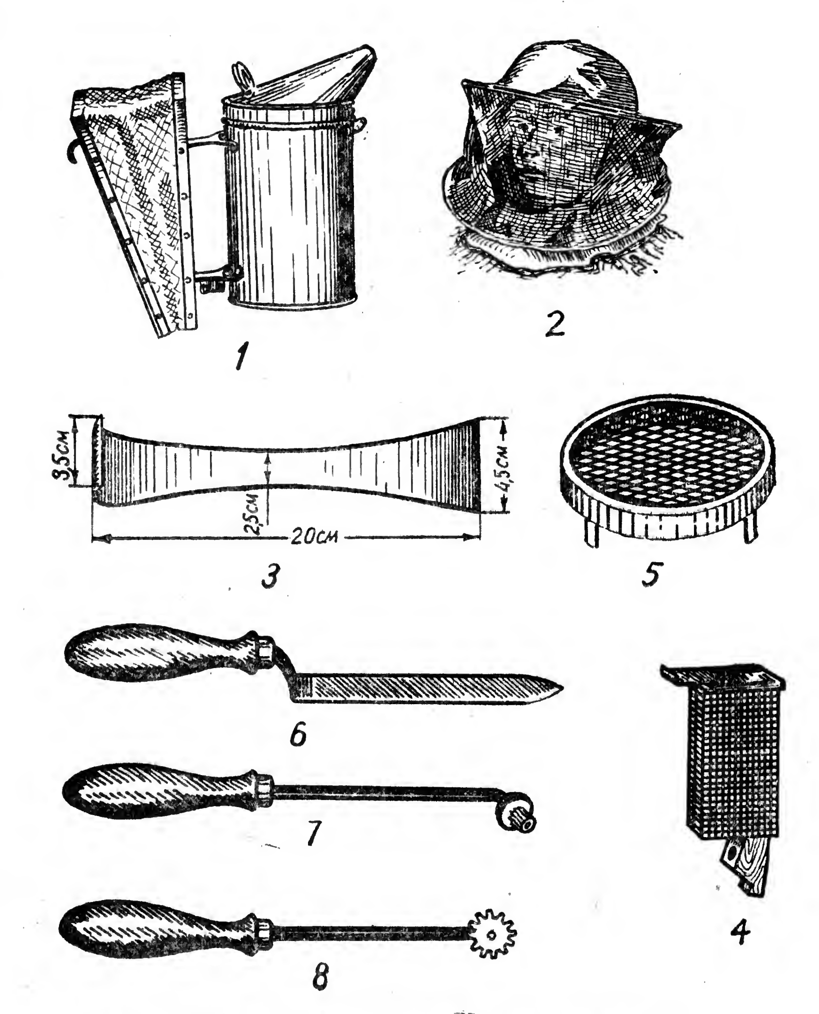


Рис. 95. Необходимые пасечные принадлежности:

1 — дымарь; *2* — сетка лицевая; *3* — стамеска; *4* — маточная клеточка Титова; *5* — маточный колпачок; *6* — пасечный нож; *7* — каток; *8* — шпора

Уход за пчелами

В пчеловодстве особое значение имеет своевременность и аккуратность при выполнении пасечных работ.

Весенние работы. Главная цель их — выращивание сильных семей к медосбору.

Пчел выставляют из зимовника в первый теплый тихий день при температуре 10—12 градусов в тени. Если на пасечной площадке еще есть снег, его удаляют или прикрывают тонким сло-

ем соломы, прошлогодней ботвы, сухих листьев и т. п. Выставив ульи, прежде всего наблюдают за облетом пчел, а затем осматривают семьи, начиная с тех ульев, где пчелы хуже облетывались. При осмотре выясняют, сколько улочек занято пчелами, есть ли в сотах расплод всех возрастов, имеется ли корм, не испачканы ли соты пчелиным калом. Пустые, не покрытые пчелами соты удаляют из гнезда. При недостатке корма семье подставляют рамку с медом и пергой из запаса. Сокращенное гнездо утепляют подушками. В тот же день очищают донья ульев от мертвых пчел. Если донья отъемные, их по очереди заменяют под каждым ульем запасным, а снятые донья очищают и дезинфицируют 4-процентным раствором формалина. Неотъемные донья очищают при осмотре семей, отодвинув рамки к противоположной стенке улья.

Если в гнездах мало корма, а в запасе нет медовых рамок, пчелам дают сахарный сироп, приготовленный из расчета 1 килограмм сахара на литр кипятка. Сироп остужают до температуры парного молока и наливают в кормушку (по 0,5 литра на семью) или в пустой сот, который помещают за вставной доской. Подкармливают пчел ежедневно вечером до следующего осмотра.

Как только наступит устойчивая теплая погода (не ниже 12 градусов в тени), проводят второй, более подробный осмотр семей — весеннюю ревизию с полной чисткой гнезд и пересадкой пчел в продезинфицированные ульи: детально выясняют состояние каждой семьи и создают в гнездах условия для наилучшего выращивания молодых пчел (обильные запасы корма, свободные соты для яйцекладки, хорошее утепление); очищают острым ножом планки рамок и стенки ульев от пятен пчелиного кала и протирают их тряпочкой, смоченной в 4-процентном растворе формалина; если улей сильно испачкан, его снимают с колышков, отодвигают назад, а на его место ставят пустой чистый улей, в который осторожно переставляют рамки с пчелами. Освободившийся улей чистят, моют и дезинфицируют формалином или огнем паяльной лампы, а затем пересаживают в него следующую семью.

При первых весенних работах на пасеке нередко обнаруживаются безматочные семьи. Для их исправления обычно содержат маленькие семейки нуклеусы с запасными матками. Такую семейку присоединяют к безматочной семье, предварительно накрыв матку колпачком на сутки. Если нет нуклеусов и негде купить запасную плодную матку, безматочную семью присоединяют к другой семье, имеющей матку.

Через неделю после весенней ревизии начинают систематическую проверку крайних рамок в ульях, чтобы не упустить момент расширения гнезд. Если пчелы появились между крайней рамкой и вставной доской или на предпоследней рамке есть расплод, гнездо надо расширять, добавив в него готовые соты, пригодные для яйцекладки матки. Желательно, чтобы на этих

сотах были небольшие участки меда и перги для пополнения убывающих кормов в улье; кроме того, сот обрызгивают медовым или сахарным сиропом. Каждый новый сот ставят рядом с последней рамкой расплода. Гнезда систематически расширяют, не допуская в них тесноты. С наступлением весеннего медосбора в улей вставляют рамки с листами искусственной вощины для отстройки новых сотов.

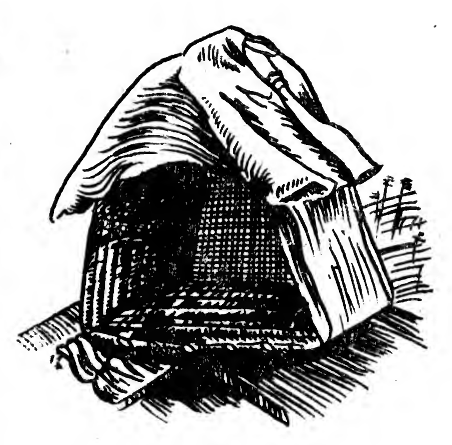


Рис. 96. Роевня

Когда растущая семья займет весь корпус улья, на него ставят второй корпус (или магазин). Из нижнего корпуса в верхний переставляют две рамки с расплодом и одну с кормом, а на их место вниз дают три рамки искусственной вощины. В пустое пространство второго корпуса, за вставной доской, кладут холстик и утепляющие подушки, а затем, по мере дальнейшего роста семьи, сюда подставляют все новые и новые рамки, пока второй корпус также не будет заполнен.

Летние работы на пасеке сводятся в основном к получению новых семей и использованию медосбора. Новые семьи получают путем естественного или искусственного роения. Естественные рои бывают в первой половине лета. Узнать о предстоящем выходе роя можно по закладке маточников — специальных ячеек, в которых выводятся матки. Рой выходит обычно на девятый-десятый день после откладки маткой яйца в маточник или через день-два после запечатывания маточника. С первым роем уходит старая матка. Роевые пчелы, вылетев из улья, собираются сплошной массой где-либо на ветке дерева, на заборе и т. п. Для уборки роя необходима роевня. Наиболее простая и удобная роевня показана на рисунке 96. Изготовляется она из полосы лубка или фанеры длиной 100 сантиметров и шириной 20—25 сантиметров. Полосу сгибают дугообразно (фанеру надо предварительно попарить), внизу один конец загибают, чтобы образовалось плоское дно. Скрепив края полосы, зашивают роевню сзади частой проволочной сеткой; впереди на ней укрепляют откидную занавеску из холста, а сверху веревочку с крюком. Кроме роевни, для уборки роя необходим черпак. Открытую роевню подвешивают чуть выше привившегося роя и, зачерпывая пчел черпаком, переносят их в роевню. Когда пчел уже трудно зачерпнуть, их осторожно смахивают веткой и взлетевшие пчелы собираются в роевню. Убранный рой взвешивают на весах и до вечера держат в погребе. В улей, предназначенный для посадки роя, ставят рамки (по одной на каждые 250 грам-

мов пчел), чередуя листы вощины с готовыми сотами. Дают также одну рамку с кормом и одну с личинками и яичками. Рой высыпают из роевни сверху на рамки гнезда и слегка подгоняют пчел в улей дымом.

В семье, отпустившей рой, сламывают все маточники, за исключением одного, наиболее крупного. Если этого не сделать, семья будет роиться повторно.

Готовясь к роению, пчелы долго бездействуют, плохо собирают мед и совсем не строят соты. Поэтому лучше, не ожидая естественного роения, применить искусственный вывод маток и сформировать искусственные рои. Для этого в сильной семье предварительно находят матку и накрывают ее колпачком. Затем в гнезде отбирают 2—3 рамки с расплодом и вместе с сидящими на них пчелами переставляют в поднесенный пустой улей. Туда же стряхивают пчел еще с 2—3 рамок, взятых из основной семьи (эти рамки возвращают обратно). Новой семейке добавляют еще одну рамку с медом и пергой, затем улей закрывают и уносят на новое место. В основной семье матку выпускают из-под колпачка. К концу дня, когда из отводка лётные пчелы слетятся обратно в основную семью, а оставшиеся почувствуют отсутствие матки, семейке дают зрелый запечатанный маточник, взятый из семьи-воспитательницы. Через несколько дней из маточника выйдет молодая матка, а еще через 7—10 дней она оплодотворится с трутнем и начнет яйцекладку. С появлением яичек отводок переставляют из основной семьи в два приема по 1—2 рамки зрелого расплода, чтобы в нем быстро вывелось побольше пчел-кормилиц. Это даст возможность молодой матке развить большую яйцекладку, и отводок постепенно сравнивается по силе с основной семьей.

Если не хотят увеличивать пасеку ни естественным, ни искусственным роением, а пчелы упорно закладывают маточники и плохо работают, надо заранее (с весны) принимать следующие меры: держать только молодых маток, своевременно расширять гнезда, загружать пчел отстройкой сотов, затенять и вентилировать ульи в жару. Если, несмотря на эти меры, пчелы все же заложат маточник, надо дать выйти рою и временно посадить его в пустой улей, поставленный рядом с основной семьей. Рой будет находиться отдельно, пока в основной семье не выведется и не оплодотворится матка; затем из роя удаляют старую матку, а пчел и расплод присоединяют к основной семье. Если рой вышел уже перед самым взятком или во время взятка, то улей с материнской семьей относят на другой конец пасеки, а на освободившееся место ставят пустой улей и сажают в него рой, как обычно. Все лётные пчелы перейдут из основной семьи в рой, и получится сильная, энергичная семья, хорошо работающая на медосборе.

Опытные пчеловоды для предупреждения роения заранее отбирают от семей временные отводки, а позднее, с началом главного взятка, их присоединяют обратно к материнским

семьям. Так можно совсем избежать естественного роения и создать особо сильные семьи к взятку.

Начало главного взятка узнают по зацветанию основных медоносов, усиленному лёту пчел и «побелке» краешков ячеек свежим воском. Чтобы знать силу взятка во все периоды сезона, один из ульев держат на весах и ежедневно вечером взвешивают, записывая изменения его веса за сутки.

Для хорошего использования медосбора пчелиная семья должна иметь большое количество свободных сотов. Надо периодически (примерно раз в три дня) перед вечером осторожно просматривать вторые корпуса или магазины, чтобы выяснить, есть ли свободное место для складывания меда. Рамки, наполненные медом, отбирают и взамен ставят пустые соты. Первые рамки запечатанного меда убирают на склад, создавая запас корма на зиму, и только после этого откачивают мед на медогонке. Для выкачки надо брать зрелый мед, который в верхней части сота уже запечатан, а из нижних ячеек при встряхивании не разбрызгивается.

Медогонку устанавливают на подставке над ведром. На кран вешают ситечко для процеживания меда. Соты с запечатанным медом распечатывают острым ножом, нагретым в горячей воде. Установив рамки в кассеты медогонки, начинают медленно вращать рукоятку, постепенно увеличивая быстроту вращения до 80 оборотов в минуту. Чтобы избежать поломки сотов, первую сторону рамок освобождают от меда не до конца, а частично, после чего поворачивают их второй стороной, выкачивают оттуда мед полностью и затем вторично поворачивают рамки, чтобы закончить выкачку с первой стороны.

Мед для хранения сливают в чистую деревянную, эмалированную, луженую или стеклянную посуду. Деревянную посуду (бочки, кадки) надо предварительно хорошо просушить, прогреть и облить изнутри расплавленным воском или парафином.

Осенне-зимние работы. По окончании взятка освободившиеся от меда соты дают пчелам на осушку. С этой целью вечером на сильные семьи ставят по нескольку магазинов или по два корпуса с сотами, помещая их на холстик с загнутым углом для прохода пчел. На следующий день осушенные соты убирают на зимнее хранение. Затем проводят осеннюю ревизию семей, при которой создают условия для вывода молодых пчел в зиму. Для этого гнездо сокращают, утепляют, оставляют в нем хорошие запасы корма; в середину гнезда ставят свободные соты для яйцекладки матки. Если совсем нет взятка, пчелам ежедневно дают по одному стакану жидкого сахарного сиропа (одна часть сахара, две части воды).

Очень важно не допустить зимовки пчел на падевом меде. Примесь пади можно обнаружить следующим образом: исследуемый мед разбавляют равным количеством воды и добавляют 8—10 частей винного спирта, все это взбалтывают в пробирке; появление в растворе мути указывает на присутствие в меде

пади. Если в меде обнаружена примесь пади, надо обязательно выкачать его и подкармливать пчел густым сахарным сиропом: две части сахара на одну часть воды. Сироп дают на ночь по 2 литра на семью, доводя общий запас корма в улье до 16 килограммов.

В середине осени, когда в ульях основная масса расплода выведется, приступают к сборке гнезд на зимовку. При этом в улье оставляют рамки, занятые медом не меньше чем наполовину. Более тяжелые рамки ставят ближе к краям гнезда. Леток должен быть против тех сотов, где больше пустых ячеек,— здесь на зиму собирается клуб пчел.

Если пасека небольшая и специального зимовника нет, пчел помещают в какое-либо приспособленное помещение, лучше всего в подполье жилого дома. Зимующие пчелы нуждаются в полном покое, свежем воздухе и ровной температуре от 0 до 4 градусов. Следует помнить, что некоторое понижение температуры не может причинить им вреда, но излишнее тепло действует очень вредно и может погубить семьи. Помещение для зимовки пчел должно быть темным. Очень важно, чтобы в помещении не было никаких посторонних резких запахов (керосина, скипидара и т. п.). Там, где зимуют пчелы, нельзя хранить картофель и овощи; если это неизбежно, помещение перегораживают сплошной непроницаемой перегородкой и делают отдельный вход.

Убирают пчел на зиму поздней осенью, когда начинаются устойчивые морозы, но раньше чем ляжет постоянный снеговой покров. Если пчелам созданы заранее все условия, то зимой они не нуждаются в особом уходе, только 1—2 раза в месяц надо проверять температуру в помещении и, смотря по обстоятельствам, усиливать или уменьшать приток холодного воздуха через вентиляционные отверстия. Следует также изредка прочищать летки от подмора. Если в помещении слишком сухо, пчелы страдают от жажды, что можно узнать по повышенному общему шуму семей. В этом случае за вставную доску помещают бутылку с водой и опущенным в нее длинным хлопчатобумажным фитилем. Наружный конец фитиля кладут поперек рамок над клубом семьи, чтобы пчелы могли утолять жажду.

Иногда общее возбуждение пчел вызывается зимовкой на падевом, закисшем или засахарившемся меде, что сопровождается поносом пчел. Засахарившийся мед можно узнать по крупинкам сахара на полу улья. В этих случаях надо дать пчелам свежий сахарный сироп. Его наливают в литровую банку, накрывают холстиной, туго обвязывают шпагатом и, быстро перевернув банку вверх дном, ставят на рамки над клубом пчел. Сироп дают по 1 литру через каждые 20 дней.

С приближением весны чаще проверяют зимующих пчел и принимают все меры к охлаждению помещения. Если температура все же повышается и пчелы шумят, их выставляют на пасечную площадку, не ожидая, пока сойдет снег.

Борьба с болезнями и вредителями пчел

Наиболее распространенные болезни пчел — гнилец и нозематоз.

Гнилец — заразная болезнь пчелиного расплода, при которой личинки в ячейках погибают, превращаясь в гнилостную массу. Особо опасен *американский гнилец*. Он поражает преимущественно запечатанный расплод в отличие от *европейского гнильца*, которым болеют главным образом открытые личинки. Заметив больной расплод, надо немедленно обратиться к местному ветеринарному врачу и по его указанию направить образцы сотов с этим расплодом для точного определения болезни.

Против обоих видов гнильца применяют норсульфазол-натрий. Его растворяют в небольшом количестве горячей воды и вливают в сахарный сироп (1 часть сахара и 2 части воды) из расчета 1 грамм на литр сиропа. Сироп дают по 0,2 литра на каждую улочку пчел. Подкормку повторяют три раза с перерывами в 5—7 дней. Хорошие результаты получаются также при подкормке пчел сиропом с добавлением пенициллина (900 000 единиц на литр сиропа). Способ приготовления лекарства и дозировка такие же, что и в предыдущем случае, но порошок разводят в холодной воде.

Если болезнь запущена и не поддается лечению, семью перегоняют в чистый продезинфицированный улей на рамки искусственной вощины и одновременно дают лечебную подкормку.

Нозематоз — заразный понос взрослых пчел. Наиболее сильно болезнь проявляется в конце зимовки и в первой месяц после выставки пчел. При первых облетах больные пчелы испражняются на прилетной доске, стенках улья, падают на землю и ползают вокруг улья со вздутыми брюшками и дрожащими крылышками.

Больные семьи резко ослабевают и всю весну отстают в развитии от здоровых. Нередко в них гибнут матки. Лечебных средств от нозематоза пока нет. Основная мера предупреждения болезни и борьба с ней заключается в создании семьям наилучших условий содержания и кормления. Особенно важно создать хорошие условия зимовки и не допускать падевого меда. Весной больные семьи пересаживают в чистые, продезинфицированные ульи; испачканные соты заменяют чистыми. Ульи моют горячим зольным щелоком, скоблят, дезинфицируют 4-процентным раствором формалина или огнем паяльной лампы.

В хороших условиях содержания пчел болезнь постепенно затухает и переходит в «дремлющую» форму, при которой она не причиняет семье заметного вреда, если пчеловод будет все время поддерживать нужные условия.

Пчелы имеют много врагов и вредителей; наибольший ущерб причиняют восковая моль и мыши.

Восковая моль (мотылица, клочень)— ночная бабочка серого цвета. Из ее яиц выводятся гусеницы, питающиеся воском. Гусе-

ницы портят соты, пронизывая их ходами, затянутыми паутиной; при этом они повреждают и расплод. Если не принять мер, гусеницы могут разрушить соты полностью и погубить семью.

Главная мера борьбы с молью — поддержание чистоты в ульях и в пасечном домике и содержание сильных семей. Запасные соты надо хранить в плотных ящиках, шкафах или подвешивать на стеллажах на расстоянии 1 сантиметра друг от друга. Просматривают их через каждые 10 дней. Если обнаружена моль, все запасные соты прокуривают сернистым газом, помещая их в пустые ульи. На один 12-рамочный улей надо сжечь 3 грамма серы. Улей плотно закрывают и щели замазывают глиной. Серу сжигают в дымаре, на угольях, и струю дыма направляют в улей, вставив носок дымаря плотно в леток (по краям обмазывают глиной). Когда сера сгорит, леток тщательно закрывают. Через 7—10 дней окуривание повторяют, а через 15—20 дней окуривают третий раз.

Мыши причиняют вред пчелам только зимой. Поселяясь в ульях, они грызут соты, поедают пергу, мед, мертвых пчел (а иногда и живых). Беспокоя пчел возней и неприятным запахом, мыши нередко приводят семью к гибели. Чтобы предупредить появление мышей, пол зимовника делают из глины с примесью битого стекла и засыпают слоем сыпучего речного песка. В помещении регулярно раскладывают отравленные приманки и различные ловушки. Кошек в зимовнике держать нельзя, так как, прыгая по ульям, они беспокоят пчел.

Появление мыши в улье можно узнать по беспокойству пчел, запаху из летка и мышиному калу. Такую семью надо вынести в отдельное помещение, открыть улей, выгнать мышь и, когда пчелы успокоятся, унести обратно в зимовник.

Надо еще с осени на летки ульев прибить специальные заградители, через которые свободно проходят пчелы, но не могут проникнуть мыши. Заградители продаются в пчеловодных магазинах.

ЦВЕТОВОДСТВО

Чтобы сад цвел с ранней весны до поздней осени, растения подбирают по времени цветения.

В апреле цветут примула, маргаритки, незабудки, анютины глазки. Примула цветет весь май, маргаритки — апрель — июнь, а анютины глазки — до осени.

В мае зацветают нарциссы, в июне — пионы, в июне — июле цветут белая лилия, ирис, восточный мак, шпорник, гвоздика турецкая.

С июня по август цветут люпин, наперстянка, бальзамин, бархатцы, левкой летний, бегония всегдацветущая, гвоздика китайская, львиный зев, мальва, настурция, ноготки, петунья, резеда душистая, табак душистый, флокс однолетний, хризантема летняя и др.

В июле зацветают вербена, кларкия (они цветут весь июль и

август), бархатцы высокие, бессмертник, цинния, флокс многолетний, вьюнок (цветет до октября) и др.

В августе расцветают астры (цветут до поздней осени), золотые шары и др.

В южных районах эти растения зацветают несколько раньше, а в северных — позже.

Однолетники

Однолетних цветочных растений очень много. С весны и до глубокой осени они дают красивые цветы и декоративную зелень для букетов. Многие из них, например левкой, маттиола, табак, резеда, душистый горошек и другие, издают приятный аромат.

Однолетние цветочные растения размножают семенами. Так как многие из них имеют длительный вегетационный период, то сеют их очень рано. Ранние посевы дают более раннее цветение.

Гвоздику (имеющую особенно длительный вегетационный период), бегонию, лобелию высевают на рассаду в январе. В марте высевают астры и вербену (семена ее прорастают около 20 дней).

Семена мака и кохии не переносят пересадки, поэтому высевают их прямо в грунт, без заделки семян. Чтобы до всходов земля не высохла, ее опрыскивают.

В конце апреля — начале мая в грунт можно высевать также астры, ноготки, циннии, табак, настурции и др.

После посева или посадки однолетних цветочных растений проводят обычный уход (рыхление, полку сорняков, подкормку).

Двулетники

Двулетние цветочные растения в год посева в большинстве образуют лишь розетку листьев, а цветы и семена дают на второй год. Но некоторые из них, например анютины глазки (виола), турецкая гвоздика, могут зацвести и в первый год жизни, однако полного развития достигают на второй год.

Для получения раннего цветения двулетних растений семена их высевают весной или летом предшествующего года. Подросшие сеянцы в августе — сентябре рассаживают на грядке, где они и зимуют. Рано весной растения с гряд высаживают на постоянное место в цветники.

Наиболее распространены следующие двулетние цветочные растения.

Анютины глазки (виола) зацветают после таяния снега и цветут до глубокой осени. Наиболее крупные и красивые цветы они дают весной.

Для анютиных глазок наиболее благоприятны умеренно влажные садовые почвы. Бедные почвы перед посадкой удобряют перегноем или компостом. Летом по мере надобности расте-

ния поливают, пропалывают, подкармливают разведенным коровяком или минеральными удобрениями и обязательно проводят рыхление почвы.

Гвоздика. В декоративном садоводстве возделывают различные виды и сорта гвоздики с разнообразной окраской цветов, в том числе однолетние, двулетние и многолетние. Из двулетних гвоздик основными являются гвоздика бородатая (турецкая) и гвоздика Гренадин.

Гвоздика бородатая цветет в июне — июле. Гвоздика Гренадин цветет с июня до середины июля.

Колокольчик (кампанула). К двулетним видам колокольчиков относят колокольчик средний — кампанулу медиум. Этот вид дает цветущий пирамидальный куст высотой до 80 сантиметров, покрытый крупными белыми, лиловыми, синими, розовыми цветами (колокольчиками).

Мальва — декоративное высокостебельное (до 2 метров) растение с крупными простыми, полумахровыми или махровыми цветами. Окраска цветов белая, красная, черная, розовая, желтая. Цветы расположены на длинной цветочной стрелке (до 1 метра). Цветет с июня и до глубокой осени.

Мальва обильно цветет на хорошо удобренной почве. При недостаточном увлажнении требуются поливы через каждые 15—20 дней. Мальвы на одном и том же месте растут несколько лет.

Маргаритки обильно цветут рано весной. Летом при наступлении жаркой погоды цветы мельчают.

Маргаритки — неприхотливые растения: они хорошо переносят зиму, сохраняя под снегом листья и бутоны. Только махровые и крупноцветные формы в северных районах иногда вымерзают. Переносят пересадки в любой фазе развития. Размножают их семенами и делением куста.

Наперстянка — красивоцветущее, высокостебельное (более метра) растение. Цветы белые, розово-пурпуровые, в виде поникших колокольчиков на длинной кисти.

Наперстянка хорошо растет на открытых местах с рыхлой почвой, мирится с легким затенением кронами деревьев.

Многолетники, зимующие в открытом грунте

Астры многолетние — отличаются обильным, продолжительным цветением и разнообразием окрасок цветов — белые, красные, розовые, лиловые, сиреневые и другие. Они хорошо приспособлены к различным почвенным условиям, кроме сырых; сильно разрастаются даже при плохом уходе. Хорошо развиваются при внесении фосфорных удобрений и известковании. Предпочитают солнечные открытые места.

Размножают астры делением куста (осенью или весной) и семенами. Семена свежего сбора высевают осенью в грунт или

в ящики, парники. Растения высаживают на расстоянии 20—30 сантиметров одно от другого.

Водосбор (аквилегия)— зимостойкое, малотребовательное растение высотой до 80 сантиметров. Цветет обильно в мае — июне. Начинает расти еще под снегом и сохраняет декоративность до глубокой осени. Благодаря обильному цветению и разнообразию окрасок цветов (темно-синие, светло-желтые, белые, голубые, золотистые) водосбор получил широкое распространение. Хорошо растет в полузатененных местах.

Размножают водосбор осенью или весной делением куста или посевом семян. Семена свежих сборов высевают под зиму или рано весной в грунт или в ящики. При посеве семян растение зацветает на второй год, однако более массовое цветение наступает на третий год.

Золотой шар (рудбекия)— морозостойкое, неприхотливое, обильно цветущее растение. Стебли его достигают 2 метров высоты. Окраска цветов желтая. Цветет с августа до глубокой осени. Размножают делением кустов и семенами.

Ирис (касатик) — хорошо зимующее растение с ветвящимися корневищами. Цветы крупные, сидящие на толстых цветоносах по 5—8 штук, с приятным нежным ароматом или без него. Окраска цветов самая разнообразная: белая, буро-красная, розовая, желтоватая, фиолетовая, синяя.

Размножают ирис делением корневищ (отрезками) и семенами. Семена сеют под зиму. Отрезки корневищ сажают в начале сентября или рано весной на расстоянии 30—40 сантиметров. Через 2—4 года ирис настолько разрастается, что часть корневищ оголяется. В этих случаях их следует прикрыть землей.

Лилейник (гемерокалис)— зимостойкое, малотребовательное растение. Цветы крупные, оранжевые или желтые, похожи на цветы лилий. Сидят по нескольку штук на цветоносе длиной до 1 метра. Цветет в июне — августе. Требует удобренной почвы, растет и в полутени. Размножают его делением куста в конце августа или в начале сентября. Растения сажают на расстоянии 40 сантиметров одно от другого.

Лилии — красивоцветущие растения с цветами различных окрасок: снежно-белой, красно-оранжевой с черными пятнами, зеленовато-белой и др. Особого внимания заслуживают душистые лилии: белая и регале.

Размножают семенами, делением луковицы, отдельными ее чешуями и деткой (маленькими луковицами); некоторые лилии размножают воздушными луковичками. Семена высевают весной на грядах и в ящиках.

Лилия — более требовательная культура, чем другие цветочные растения. Поэтому в продолжение всего вегетационного периода почву поддерживают в рыхлом и влажном состоянии. Поливают обильно, но редко, чередуя поливки с жидкими подкормками из коровяка или минеральных удобрений (3—4 раза).

11—2695

Люпин многолетний дает мощный и очень пышный куст. Высота растений 1 метр и более. Цветы белые, темно-синие, фиолетовые, кремовые, розовые и других тонов. Цветет красиво и обильно с июня по сентябрь.

Люпин — малотребовательная цветочная культура. Он может расти в полузатененных местах, но лучше его размещать на открытых участках и удобренных почвах.

Мак многолетний в декоративных целях широко используется в основном двух видов: *восточный* из Армении с ярко-красными или розовыми цветами и *голостебельный* с цветами оранжевыми, желтыми и белыми. Восточный мак цветет в июне — июле, а голостебельный — с мая до поздней осени.

Оба вида хорошо размножаются семенами, которые высевают в грунт рано весной или под зиму с очень неглубокой заделкой 0,5 сантиметра. Взошедшие растения прореживают на расстоянии до 25 сантиметров. Почву все время содержат рыхлой и чистой, удобряют перегноем.

Нарцисс — многолетнее, луковичное, рано зацветающее, зимостойкое растение. Цветы белые и желтые, простые и махровые, нежнодушистые. Хорошо растет на удобренной почве.

Размножают нарциссы луковками-детками. Луковицы сажают в сентябре на расстоянии 15×15 сантиметров и на глубину 12—15 сантиметров. На одном и том же месте нарцисс хорошо растет 4—5 лет, но при культуре на уплотненной почве или при большом количестве деток его надо пересаживать раньше. При поздней посадке луковицы могут не прорасти. Во избежание этого гряды на зиму следует укрыть.

Нарцисс можно высаживать между деревьями, кустарниками, на клумбах.

Пионы — многолетние красивоцветущие растения с махровыми и полумахровыми цветами. Цветут в мае и июне. Наиболее распространены китайские травянистые пионы. Многие их сорта обладают прекрасным ароматом.

Размножают пионы в августе делением куста. В южных районах можно делить осенью и ранней весной. Высаживают их на расстоянии около 1 метра один от другого. Подкармливают растения ранней весной в период появления ростков, в фазе бутонизации и после цветения. В районах с суровым климатом на зиму пионы слегка укрывают.

Примула (первоцвет)— неприхотливое растение. Обильно цветет весной и осенью. Окраска цветов разнообразная. Размножают семенами и делением кустов. Семена высевают рано весной, затем пикируют, а осенью высаживают на постоянное место на расстоянии 20—30 сантиметров. Хорошо развивается в полузатененных местах. Отзывчива на удобрение жидким коровяком, а также компостом и листовым перегноем. Раз в 3—4 года примулу рассаживают, деля кусты на части.

Тюльпан — многолетнее луковичное красивоцветущее растение. Очень рано трогается в рост. Легко переносит заморозки.

Цветы колокольчатой формы, самой разнообразной окраски (кроме синей), простые и махровые, цветут в мае — июне.

Тюльпаны размножаются луковками-детками. Луковицы сажают в сентябре. На 1 квадратный метр вносят 4—6 килограммов хорошо перепревшего навоза. За 1—1$^1/_2$ месяца до посадки вносят минеральные удобрения: 15—20 граммов суперфосфата или 30—40 граммов костяной муки и 10—15 граммов калийной соли на квадратный метр. Крупные луковицы сажают на расстоянии 15—20 сантиметров, а мелкие — около 10 сантиметров одну от другой. Глубина заделки —10—12 сантиметров.

Флокс многолетний имеет разнообразную окраску цветов. Цветет обильно и продолжительно. Флоксы хорошо растут на легких плодородных и влажных почвах, любят солнце, но выносят и полутень.

Размножают флоксы семенами, делением куста и черенками (весной, летом и осенью). Семена высевают под зиму.

Цветочные кустарниковые растения, зимующие в открытом грунте

Гортензия метельчатая — красивоцветущий кустарник, достигающий 1,5—2 метров высоты. Цветы розовато-белые, густо покрывающие длинное (30—40 сантиметров) пирамидальное соцветие. Цветет продолжительно (с августа до глубокой осени). В течение вегетационного периода гортензия меняет окраску цветков: сначала они зеленоватые, летом белеют, а осенью розовеют.

Размножают метельчатую гортензию в июле полуодревесневшими черенками и отводками, сделанными весной, а весной — зимними черенками. Длина черенков 10—12 сантиметров. Летом на черенке оставляют верхние 2—3 листа, а нижние удаляют.

Жасмин (чубушник) — красивоцветущий кустарник. Цветы крупные или мелкие, белые, полумахровые или махровые, с приятным ароматом, усиливающимся в вечернее время. Жасмин Мичурина обладает нежным земляничным запахом. Жасмин растет быстро. Он малотребователен, теневынослив, но лучше удается на открытых солнечных участках. Цветет в июне — июле.

Размножают отводками, черенками, семенами и делением куста. Семена мелкие, поэтому заделывают их лишь тонким слоем земли. Обрезку производят после цветения, так как цветы у жасмина образуются на побегах прошлого года. Жасмин сажают рано весной или осенью на расстоянии около 1—1,5 метра.

Розы требуют богатых почв и открытых участков, защищенных от ветров. Размножают их корневыми отпрысками, делением куста, черенками и прививкой. Для прививки сортовых роз берут в качестве подвоя шиповник, выращенный из семян. Кустовые розы получают прививкой в корневую шейку, а штамбовые — в побег на высоте от 1 до 2 метров.

Сажают розы рано весной или осенью на расстоянии: чайно-гибридные —35×40 сантиметров; полиантовые —30×40 и ремонтантные —60×80 сантиметров. До посадки кусты обрезают на $^1/_3$—$^1/_5$ длины ветвей, малоразвитые побеги удаляют. После посадки поливают и окучивают.

В средней полосе на зиму незимостойкие розы пригибают и укрывают землей, а штамбовые укутывают войлоком, мешковиной, соломой, мхом, а после снегопада окучивают снегом. Весной их открывают и делают обрезку. Вьющиеся розы и парковые не обрезают, а только прореживают — удаляют слабые и мешающие побеги.

Сирень. Наибольшего внимания заслуживают следующие виды сирени: обыкновенная, венгерская, мохнатая, амурская. Сирень — быстрорастущее, теневыносливое, зимостойкое растение, лучше всего цветет и развивается на открытых плодородных участках. Под сирень необходима тщательная и глубокая обработка почвы — на 50—70 сантиметров. Сырости она не переносит.

Размножают ее отпрысками, отводками, черенками, семенами и прививкой. Сажают на расстоянии 2—3 метра между кустами. При посадке корневая шейка должна находиться на 2—3 сантиметра над землей. Чтобы сирень давала нормальный прирост, от которого зависит ежегодное ее цветение, необходимо проводить рыхление почвы, уничтожение сорняков, поливки, удобрения, подкормки, очистки и побелки стволов и борьбу с вредителями, особенно сиреневым жуком и мышами.

Вьющиеся растения

Для озеленения усадеб используют также и вьющиеся растения. Наиболее распространенные из них: хмель, дикий виноград, лимонник, актинидия, луносемянник, ломонос (фитонцидное растение), паслен, бриония, тладианта, бобы садовые, ипомея, настурция, кобея, горошек душистый, на юге — глициния, плющ, вьющиеся розы.

Вьющиеся растения предохраняют здания от сырости, так как они задерживают дождь, а также от перегревания. Взбираясь на большую высоту, они украшают дома, плотно покрывая их мощными облиственными побегами и ветками. Вьющиеся растения направляют по опорам, натянутым проволокам и бечевкам.

Для одноэтажных домов можно использовать однолетние вьющиеся растения, дающие побеги от 1,5 до 2—5 метров: садовые или турецкие бобы, душистый горошек, настурция Лобба и другие, или многолетние (каприфоль, калистегия, клематис, тладианта). Для 2—3-этажных домов необходимы растения с длинными побегами (хмель многолетний, дающий побеги до 6 и более метров, виноград дикий).

Для хорошего роста, развития и обильного цветения вьющиеся растения необходимо высаживать в хорошую питательную

землю. В тех случаях, когда их сажают вдоль изгороди или стен дома, если почва бедная (глина, песок), необходимо ее вынуть на глубину 50—60 сантиметров и заменить хорошей, питательной землей. В городских условиях, где нельзя рыть траншею для посадки вьющихся растений, их можно высаживать в ящики длиной 1,5—2 метра и высотой до 40 сантиметров.

Однолетние вьющиеся растения высаживают на расстоянии друг от друга (в сантиметрах): бобы садовые —20—25, душистый горошек —10—20, вьюнок (ипомея)—15—20, настурцию — 20—35, хмель японский —25—35. Многолетние растения сильно разрастаются, их следует высаживать на расстоянии 75—100 сантиметров.

Растения, растущие в ящиках, горшках, выставленных на балконы или вдоль дома, поливают до полного насыщения почвы почти ежедневно до восхода или после захода солнца. Все вьющиеся растения необходимо подкармливать жидкими или сухими удобрениями. Подкормки вносят после полива или после дождя. Для этого берут коровяка 1 часть на 5 частей воды и поливают до полного насыщения почвы водой. Вносят и минеральные удобрения в соотношениях: на 1 литр воды берут по одному грамму суперфосфата, сернокислого аммония и селитры. Используют и сухие удобрения: хорошо перепревший навоз рассыпают слоем толщиной 5 сантиметров, костяную муку и роговую стружку вносят по 10 граммов на 1 квадратный метр. После внесения удобрений или после полива почву рыхлят.

Комнатные цветы

Цветы в комнате — это очень хорошо. Они украшают жилище, придают ему уют и свежесть. Кроме того, они регулируют влажность воздуха, что особенно важно для квартир с центральным отоплением, в течение дня активно поглощают углекислоту и выделяют много кислорода, аккумулируют на листьях пыль, освежая и очищая воздух. Широкий видовой состав комнатных растений позволяет подбирать подходящие виды для озеленения самых разнообразных помещений.

Комнатные растения размножают семенами, черенками, листьями, корневыми отпрысками, делением куста, луковицами.

Черенки — отдельные отрезки веточек с 2—3 листочками. Нарезают их острым ножом снизу под самым глазком, а сверху — над глазком. На черенки берут молодые однолетние побеги растений.

Герань, гортензию, хризантемы и фуксию размножают верхушечными черенками (побегами).

Мелкие семена (бегония, примула и др.) высевают в ящики или горшки (в январе), не заделывая землей. До посева ящики заполняют легкой просеянной почвой. Перед посевом поверхность земли посыпают тонким слоем снега, на который и высева-

ют семена. Чтобы предохранить почву от высыхания, ящики или горшки покрывают стеклом. От прямых солнечных лучей затеняют бумагой, а отпотевшие стекла протирают сухой тряпкой. Более крупные семена после посева заделывают сверху нетолстым слоем песка или легкой земли.

Семена теплолюбивых культур прорастают при температуре от 18 до 30 градусов тепла. Появившиеся всходы пикируют (высаживают) в горшки или ящики, подросшие растения сажают на постоянное место.

При размножении черенками их следует брать с хорошо развитых здоровых растений, лучше — в феврале — апреле. С таких растений, как плющ, пеларгония, черенки срезают и в конце лета. Срезают их с цельным листом или частью его. Чтобы защитить посаженные черенки от сильного испарения влаги, их часто опрыскивают теплой водой (комнатной температуры). Для уменьшения испарения крупнолистных растений в период укоренения у черенков отрезают $^1/_2$ листа.

Черенки олеандра, герани можно укоренять в стакане или бутылке с водой или же в ящике, наполненном влажным песком и накрытым сверху стеклом. Черенки растений с хрупкими корнями лучше высаживать прямо в горшки.

Комнатные растения — циперус, аспарагус — можно также размножать делением куста; драцену и кливию — корневыми отпрысками; амариллисы — луковицами; бегонию и глоксинию — листьями.

Уход за комнатными растениями не сложен. Их нужно систематически (но не обильно!) поливать, время от времени протирать листья, раз в год менять почву и вносить в нее немного микроудобрений.

Среди широко разводимых в комнатах растений имеются такие виды, которые могут жить при различной температуре жилого помещения: алоэ, амариллис, аспидистра, аспарагус, бальзамин, традесканция, драцены, аукуба, лимоны, кливия, пальмы, плющ, фикус, циперус и др. Более требовательны к теплу (от 15 градусов и выше) бегония рекс и колеус. В прохладных комнатах можно содержать герани, гортензии, примулы, розы, фуксии, лимоны, мандарины.

В комнатах с окнами, обращенными на север или заслоненными деревьями, удовлетворительно растут аспидистра, аспарагус, бегония рекс, драцены, папоротники, пальмы, плющ, циперус. В комнатах с окнами, обращенными на юг, эти теневыносливые растения лучше ставить сбоку от окна.

Некоторые растения (апельсин, лимон, аукуба, примула, фуксия) очень чувствительны к источнику света. Поэтому не следует переставливать их с места на место. Для равномерного развития некоторые растения — алоэ, аспидистра, аспарагус, драцены, аукуба, пальмы, папоротники, фикус, циперус — следует регулярно поворачивать к свету разными сторонами. Другие же, особенно красивоцветущие (бегонии, герани, розы, фуксии), не

поворачивают, так как при обращении листьев и веток к свету они лучше цветут. После зацветания их можно поворачивать цветами внутрь комнаты.

В домах с высокими окнами лучше размещать крупные растения. При небольших окнах растения ставят на пол или на невысокие подставки. На окнах с южной стороны в первом ряду размещают кактусы, алоэ; во втором — азалии, агавы, жасмин, олеандр, камелии и др. Вдали от окон на расстоянии 2 метров и более расстанавливают самые теневыносливые растения — плющ, традесканцию, аспидистру и др. Перед окнами на столах размещают: бегонию рекс, аукубу, кливию, пальму. Растения со спускающимися вниз побегами и цветами (аспарагус Шпренгери, бегония свешивающаяся, колеус, традесканция) подвешивают к окнам или ставят на тумбочки или на полки.

Растение — живой организм; если листья покроются пылью, дыхание его затрудняется. Необходимо содержать растения и горшки круглый год в чистоте. Для этого цветочные растения периодически моют. Горшки также моют, так как горшки, покрытые грязью и пылью, не пропускают через поры воздух к корневой системе.

Растения моют мягкой щеткой или губкой, чтобы не нанести ранение. Пожелтевшие кончики листьев (у циперуса, пальм, драцен и др.) удаляют острым ножом или ножницами.

Комнаты, где содержатся растения, следует проветривать, но не допускать сквозняков и попадания на растения зимой холодной струи воздуха, так как от этого растения заболевают.

Горшечные растения имеют ограниченную площадь питания. Из-за небольшого объема земля в горшке, кадке, ящике быстро истощается. Поэтому производят удобрительные поливы растворенными в воде удобрениями. Периодическими пересадками также восстанавливают плодородие земли путем замены ее новой. Для удобрений комнатных растений продают специальные смеси с указанием, как их применять. Смесь содержит соли азота, фосфора и калия. Ее растворяют (15 граммов на литр воды) и поливают землю перед посадкой или пересадкой из расчета полстакана раствора на 1,5 килограмма земли в горшке. Для подкормки 2 грамма смеси растворяют в 3 литрах воды и поливают этим раствором из расчета 0,5 чайного стакана на 1 килограмм почвы.

Для лимонов продают удобрительную цитрусовую смесь. Перед подкормкой делают раствор (5 граммов смеси на 3 литра воды). Весной и летом этим раствором поливают лимоны 1 раз в неделю из расчета 0,5 стакана на 3 килограмма земли.

Удобрительные смеси так же, как и другие удобрения, хранить надо в сухом закрытом месте.

Комнатные растения лучше подкармливать через 15—20 дней (с апреля по июль), но не недавно пересаженные или заболевшие, а также находящиеся в состоянии покоя. Перед подкормкой надо увлажнить почву обычной водой и вносить удобрения вече-

ром или в облачный день. Цветущие растения следует подкармливать перед началом сильного роста и образования бутонов. В этот период целесообразно вносить полные подкормки, содержащие азот, фосфор и калий.

Комнатные растения нуждаются в периодической замене истощенной почвы. Эта замена осуществляется при пересадке. Сроки пересадки для каждого вида растений различные. Так, если при выбивке растения из горшка окажется, что корни оплели весь ком земли, образуя как бы «войлок», и даже частично пробиваются через дренажное отверстие или даже почва закисла, или кончики листьев начали желтеть, то такие растения необходимо пересадить.

Растения, цветущие весной, пересаживают после цветения. Вечнозеленые — рано весной, после окончания так называемого зимнего «покоя».

Пересадка с комом земли в более просторные горшки с добавлением свежей земли называется перевалкой. При пересадке растений с сильной корневой системой часть корней — «войлок» — обрезают острым ножом и удаляют часть земли. Все порезы опудривают порошком из древесного угля. Затем делают дренаж в горшке (закрывают отверстие горшка черепком горбом вверх, накладывают слой черепков 0,5—3 сантиметра, дробленого угля, крупнозернистого песка). Затем насыпают бугорок земли, на котором расправляют корни пересаживаемого растения, добавляют и уплотняют смесь земли вокруг растения. При этом растение держут левой рукой за шейку, а правой подсыпают и уплотняют землю. Затем растения опрыскивают и поливают, защищая некоторое время от солнца и сквозняков. Посуда для пересадки не должна быть очень просторной. Берут горшки с таким расчетом, чтобы поместился старый ком и вокруг него оставалось пространство в один-два пальца. Старые горшки моют горячей водой, ошпаривают кипятком, чтобы уничтожить находящуюся на их поверхности плесень и налет из водорослей, новые намачивают в воде для заполнения пор в стенках. Посадка растений в незамоченный горшок не рекомендуется, так как он отнимает много воды от кома земли и растения страдают.

Лучшая посуда для посадки — глиняные горшки и деревянные кадки. Нельзя пользоваться металлическими банками и кастрюлями, оклеивать горшки бумагой или красить масляной краской. Такая посуда не пропускает воздух к корням, растения плохо развиваются и в конце концов гибнут.

Кадки, в которые сажают крупные растения, лучше делать из твердого дерева (дуб, сосна, бук). Для лучшего доступа воздуха к корням кадку надо делать на ножках, а в дне просверливать несколько отверстий для стока воды.

При выращивании растениям придают необходимую форму. Так, для создания кустовой формы главный побег укорачивают на 3—5 миллиметров. Этим пробуждают спящие почки, из которых вырастают боковые побеги.

Для получения штамбового растения появляющиеся боковые побеги на стволе вырезают до той высоты, на которую хотят создать штамб. Одновременно для придания кроне более правильной формы отрезают кончики оставшихся боковых веток.

Если хотят вызвать обильное цветение гортензии, розы, герани (пеларгонии), фуксии, обрезку делают рано весной, до начала роста, удаляя все слабые и переплетающиеся ветки. Одновременно укорачивают (обрезают) почти на одну треть длины основные ветки, на которых будут образовываться цветочные побеги. Обрезку производят над глазком, обращенным наружу. Чтобы удлинить срок цветения, острым ножом или ножницами (секатором) срезают отцветшие цветы.

Очень хорошо к дому пристроить небольшую оранжерею, которая позволит в любых климатических условиях создать прекрасный уголок природы, где можно отдохнуть, побеседовать с приятелями или почитать книгу. Устройство оранжереи в индивидуальных домах несложно и обходится недорого.

РЫБКИ В ДОМЕ[1]

По-разному появляется в доме аквариум. Одним хочется создать в комнате уголок живой природы. Другие считают, что аквариум красиво сочетается с новой мебелью. Третьи просто стремятся чем-то занять детей: «То кошку просит, то собаку... Купила ему рыбок: все-таки хлопот меньше».

Нет, хлопот вполне достаточно. Все живое нуждается в заботе и любви, рыбы не исключение. Ведь как бывает: принесли домой аквариум. В первый день ребенок сто раз к нему подбежит, а на третий — даже не смотрит. Уговоры и принуждения: ухаживай, мол,— не помогают. Попробуйте увлечься сами, и малыш потянется вслед. Например, появились в аквариуме мальки. Расскажите, какая опасность им грозит, и ребенок кинется спасать мальков: высаживать, чтоб не поели взрослые рыбы. А уж если спасет, ему захочется мальков вырастить. Самому вырастить. Так появится интерес. Ребята, которые всерьез увлекаются разведением рыб, народ хороший. Нечего и думать, чтобы такой мальчишка начал ломать деревья, глушить рыбу в пруду, мучить кошек, стрелять голубей из рогатки. Ухаживая за аквариумом, дети многому научатся: проводить электричество, паять, клеить. А главное, наблюдать!

Сосуд, вода, грунт, свет, температура. Прежде всего выберите место для аквариума — только не на окне и не против него. Лучше всего у стены, перпендикулярной окну: здесь постоянная температура, лучше световые условия.

Подставкой для аквариума может быть столик, тумбочка, этажерка. Часто делают его «встроенным» в книжный шкаф или сервант. Помните: если аквариум качается, он потечет.

---

[1] Полканов Ф. «Работница», 1971.

Маленький аквариум трудно сделать красивым, да и рыбам в нем плохо, лучше сразу заведите водоем длиною не менее 50 сантиметров, вместимостью до 40 литров. Очень желательно вместе с аквариумом приобрести микрокомпрессор (МК-1 или МК-2) и фильтр. Как пользоваться этими двумя приборами, подробно изложено в инструкции к ним.

Новый аквариум залейте водой, а когда она постоит дней 7—8, тщательно вымойте. На дно слоем в 3—5 сантиметров положите хорошо промытый речной песок, крупный и темный. Покрыв грунт бумагой, налейте по самую кромку водопроводной воды, затем осторожно выньте бумагу, а водоем сверху закройте стеклом. Свежая водопроводная вода непригодна для рыб, вредна для растений, поэтому заселение аквариума отложите еще на несколько дней.

Тем временем подведите к аквариуму электрическую лампу с рефлектором. Водоем особенно красив, если освещать его сверху, но можно пристроить рефлектор и сбоку. Тогда лампа будет и подогревать воду: в аквариуме должна поддерживаться температура от 20 до 28 градусов. Мощность лампы подбирают исходя из расчета один ватт на литр воды.

Зеленые друзья. Растения в аквариуме не только украшение. Их листья преобразуют углекислоту в кислород, корни и стебли сдерживают муть, в зарослях селятся инфузории и другие простейшие организмы, создавая своеобразные биологические фильтры, очищающие воду.

Летом можно съездить за растениями на маленькую, чистую речку. В тихих заводях ваше внимание привлекут кувшинки (нимфеи). Красивы их плавающие листья, цветы. Но черешки у них длиною в метр — для аквариума не подходят. Где-то рядом с цветущей кувшинкой поищите ее семенное потомство. Надводных листьев у него нет, зато превосходные по форме и цвету подводные листья. Крошечная поначалу кувшинка со временем подрастет и будет украшением вашего аквариума.

Возле воды, а порою вдали от нее, во влажных местах, вы найдете стелющиеся по земле стебельки денежника. Возьмите несколько черенков. Когда денежник привыкнет к воде, он начнет куститься, подводные побеги у него прямые, листочки нежные.

В аквариум можно переселить и другие дикие растения, а если в вашем городе есть специальный магазин или просто любители аквариумов, вы сможете раздобыть и комнатную аквариумную зелень. Валлиснерия обыкновенная, к примеру, имеет изумрудные листья-ленты, порою до сорока сантиметров длиной. Удобнее держать в аквариуме ее мексиканскую родственницу — валлиснерию вьющуюся, она покороче. Оба растения неприхотливы, легко размножаются, выбрасывая, подобно землянике, усы.

Из сагиттарий особенно хороша широколистная. Она похожа

на валлиснерию, только листья шире, жестче, темнее. Иногда выбрасывает красивые надводные листья и даже цветет.

Сагиттария карликовая ростом не больше пяти сантиметров и создает в подводных лесах нижний ярус — подлесок.

Южноамериканская людвигия — с глянцевитыми листьями, фиолетовыми с внутренней стороны. Размножается черенками, разрастается быстро.

Абсолютный рекордсмен по скорости роста и размножения — папоротник цератоптерис. Было бы света достаточно, и за месяц из одного куста, похожего на наш лесной папоротник, образуется сотня. Новые кусты вырастают на листьях старых. Растение не обязательно сажать в грунт — оно может и плавать.

Папоротник микрозориум, наоборот, растет медленно. Его нельзя сажать в почву: погибнет. Но вокруг своих корешков этот папоротник сам образует почву, концентрируя муть. Очень красивое и полезное растение.

Перед тем как посадить растение, промойте его, осмотрите, удалите подгнившие и поврежденные листья. Корни полезно подрезать.

Как сделать подводный пейзаж красивым? Вот несколько советов. Посадите по углам два крупных, темных куста — и сразу даже узкий аквариум покажется глубоким, задние стойки каркаса не будут бросаться в глаза. Центром пейзажа (однако не геометрическим центром аквариума!) должен быть какой-то особенно красивый куст. Естественность придадут гладкие камни неброских цветов — «подводные скалы». Раковины и гроты выглядят в аквариумах безвкусно и очень негигиеничны.

Рыбы. Пестрый мир аквариумных рыб насчитывает сотни видов. Каждый по-своему хорош, но не каждый годится для первого аквариума.

К счастью, самые пестрые, самые красивые как раз рыбы неприхотливые. Моллиенизиялира с причудливыми плавниками, вся сплошь угольно-черная, гуппи с развернутым, точно веер, хвостом, меченосцы всевозможных цветов, с парусами, с одним, а то и двумя мечами. Все эти яркие рыбки не мечут икру, а рождают живых, деятельных, подвижных мальков.

У всех живородящих легко отличить самца от самки. Нижний непарный плавник у самки треугольником, у самца свернут в трубочку.

Вот примерное население аквариума объемом в сорок литров: лиры (самец и самка), меченосцы (самец и самка), пецилии (самец и две самки), гуппи (пять-шесть самцов и две-три самки). Для начала этих рыбок вполне достаточно, ведь вскоре пойдут мальки.

Иногда аквариум заводят с чисто декоративными целями, не хотят, чтобы население его росло. Тогда можно рекомендовать такой набор рыб: пять-шесть неонов, светящихся зеленым и красным, две-три тернеции (они точно в трауре), несколько красноватых тетра-фонрио, два полосатых барбуса. В таком случае подбор

по полу не обязателен: все эти рыбы в обычных условиях не размножаются.

Важно, чтобы рыбы были здоровыми, без белого пушка и пятнышек сыпи, с целыми, развернутыми плавниками, с чешуею без ссадин. Они должны активно плавать, бояться сачка, реагировать на стук по стеклу.

Перед тем как пускать рыб в аквариум, поместите их на 15 минут в соляную ванну (столовая ложка поваренной соли на литр воды).

Кормление и уход. Запомните твердо: лучше недокормить, чем перекормить. Рыбы в аквариуме чаще погибают не от болезней и не с голоду, а от перекорма. Излишки корма вызывают в аквариуме массовое размножение бактерий. Отсюда всевозможные болезни.

Поначалу кормите раз в день, так, чтоб съедали все на ваших глазах. Позже придет опыт и можно будет перейти на двухразовое кормление.

А если вдруг перекормили? Остатки пищи забродили, вода стала мутной. Срочно удалите остатки корма, а в воду бросьте биомицин (одну таблетку на десять литров воды). Рыбам придется поголодать два-три дня, пока вода не просветлеет.

В больших городах есть зоомагазины, в них — набор кормов. Живые корма лучше, но нужно про запас иметь и сухие. Летом сачком из капрона можно наловить в пруду мелких рачков-циклопов или же дафний и высушить их.

А как быть, если нет ни зоомагазина, ни пруда? Вот хороший рецепт. Сырую говяжью печень освободите от пленок и пропустите через мясорубку. Затем, перемешивая, добавьте туда толокно, так, чтобы оно связало всю жидкость. Полученную массу полчаса варите на кипящей водяной бане. Хранить этот корм можно неограниченно долго в морозильной камере холодильника или зимой за окном. Давайте рыбкам небольшой кусочек, прицепленный на проволочный крючок. Что не съедят за 10 минут — выбрасывайте.

Раз в неделю полезно устраивать рыбам «разгрузочные дни». И ничего не давать. Голодными рыбы не будут: подчистят аквариум от остатков, поклюют водоросли со стенок.

Уход за правильно устроенным аквариумом прост. Утром зажигайте свет, вечером — гасите его. Переднее стекло периодически очищайте от водорослей при помощи поролоновой губки. Раз в неделю специальной грязечерпалкой или шлангом чистите дно и доливайте отстоявшуюся воду. Полную перезарядку аквариума со сменой воды, промывкой грунта и пересадкой растений проводят лишь в крайних случаях, например, если рыбы погибли по неизвестной причине.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ЛЮБИТЕЛЯМ СОБАК[1]

Прежде чем приобрести щенка, нужно взвесить все ваши возможности. Следует помнить, что щенок — это не вещь, не игрушка, а живое существо, которое нельзя выбросить за ненадобностью.

Перед тем как взять щенка, обязательно возникает ряд вопросов, которые нужно решить сообща. Какой породы будет ваш будущий четвероногий друг? Какого пола? Где вы будете его содержать?

Начнем с первого вопроса. У нас в стране много прекрасных пород собак, значительно отличающихся друг от друга.

Есть маленькие, карликовые собачки, в два раза меньше кошки. Имеются ростом с кошку и немного больше, а есть огромные, ростом с хорошего теленка. Для какой цели мы заводим собаку? Из маленьких, карликовых собачек интересны тойтерьеры, карликовые пинчеры, японские и китайские (пекинские) собачки, болонки и др. Это маленькие, веселые и занятные создания.

Более крупные — спаниели, фокстерьеры, шотландские терьеры, таксы, небольшие пудели. Они не требуют много места и большого количества корма, общительны и привязчивы. Фокстерьеры, таксы и спаниели применяются для охоты.

Хороши для содержания в доме так называемые служебные собаки. Они отличаются большой привязанностью к владельцам, легко поддаются самой разнообразной дрессировке. Кроме того, эти собаки — отличные сторожа квартир и участков, хорошие спутники в далеких прогулках, надежные и преданные защитники своих хозяев. К служебным породам собак относятся восточноевропейские овчарки, доберман-пинчеры, черные терьеры, боксеры, колли, эрдельтерьеры, доги, крупные пудели. Из них доберман-пинчеры, боксеры и доги — короткошерстные, поэтому за ними легче ухаживать, но жить они могут только в теплом помещении, в квартире.

Все остальные породы обладают хорошо развитой шерстью и могут жить как в доме, так и в будке, поставленной во дворе.

Очень хорошие сторожа — крупные и сильные кавказские, среднеазиатские и южнорусские овчарки, московские сторожевые, водолазы. Эти большие, длинношерстные собаки приспособлены для содержания на участке, и для квартиры они не рекомендуются.

Итак, вы обсудили на семейном совете, взвесили свои возможности и остановили свой выбор на какой-то породе.

Никогда не приобретайте щенка на рынке. Там могут вам продать беспородного, больного или плохого. Хорошие щенки на рынке не продаются, а всегда быстро распространяются через клубы служебного собаководства, где состоит на учете эта порода.

---

[1] Мазовер А. Щенок. «Наука и жизнь», 1968, № 2.

Если вы приобретаете щенка охотничьей породы, идите в общество охотников — там есть секция охотничьего собаководства. Там же состоят на учете маленькие декоративные собачки. За щенком служебных пород идите в клуб служебного собаководства ДОСААФ. Теперь перед вами встанет второй вопрос: кого взять, самца или самку?

Это уже решается проще. Как говорят, дело вкуса. Самцы обычно крупнее, сильнее, более подвижны, злее. Самки меньше размерами, более спокойны, привязчивее к дому. Многих интересует получение от них щенков. Других это пугает. Придется возиться с щенками!

Можно примирить оба взгляда. Если вы не хотите иметь щенков, самку можно «отдержать», что не принесет ей вреда.

Наконец все решено, и вы идете в общество охотников или в клуб служебного собаководства. Там дадут адрес заводчика (владельца собаки интересующей вас породы, у которой имеются щенки). Может быть, порекомендуют подождать, если в данное время не имеется хороших щенков. В этом случае не спешите, лучше подождать. Помните: вы приобретаете себе друга, члена семьи, он должен быть хорошим, красивым.

Не забудьте спросить продажную стоимость щенка. Ее определяют кинологические общественные организации в зависимости от качества родителей и их состояния.

Вместе с щенком вам передадут его «родословную», в которой перечислены все его предки в четырех поколениях. Это гарантирует не только чистопородность, но и те наследственные задатки, которыми щенок обладает.

Ну вот, приобретение состоялось — и новый член семьи, четвероногий воспитанник, у вас в доме. Помните: вы взяли на себя обязательство из этого беспомощного существа вырастить крупного, хорошо развитого красавца пса, и не только вырастить его, а и воспитать, то есть привить ему необходимые и полезные навыки и затормозить развитие ненужных и вредных для совместной жизни и службы человеку.

Этот воспитанник с первых же минут появления в новом доме потребует забот и внимания. Его отняли от матери, братьев и сестер, и теперь единственной его привязанностью и любовью будете вы, его воспитатели, и его преданность вам не будет знать никаких компромиссов, это будет преданность до последнего вздоха.

Все это будет много позже, а пока что он заскулит, заскучает, будет искать знакомые запахи родного гнезда, пугаться новых, незнакомых вещей, которые как бы обступили его со всех сторон, жалобно жаться к ногам человека, не отходить от него и просить есть.

Лучше заранее, до появления щенка, организовать место для него. Устраивать его нужно не на один-два дня, а на все время его жизни в этом доме. Делают лежанки, немного приподнятые над полом.

Лежанки для щенков небольших пород делают с соответствующим запасом сразу. Для крупных же собак лежанку нужно последовательно увеличивать по мере роста щенка.

На лежанку плотно натягивают материю: брезент, мешковину, парусину.

Среднего роста и крупным собакам в условиях теплого комнатного содержания вполне достаточно положенного на пол коврика, который ежедневно вытряхивается, выветривается и чистится пылесосом. Не мешает время от времени стирать его и высушивать на солнце.

Исключение делают только для нежных, теплолюбивых декоративных, карликовых собачек. Для них обычно ставят ящичек или корзиночку с мягкой, легко очищающейся подстилкой, например, куском одеяла.

Место должно быть освещено естественным светом, хорошо, чтобы на него попадали солнечные лучи. Оно должно быть расположено так, чтобы лежащий щенок, а позднее выросшая собака не мешала, не была бы на ходу. Место для вашей собаки не должно быть рядом с отопительными приборами и не должно продуваться сквозняком.

Никогда не кладите щенка на мягкие кресла, диваны, в постель, как можно реже берите его на руки, как бы он ни скулил. Помните, что стоит взять его один раз, и щенка уже нужно будет «отучать». А «отучать» всегда труднее.

Щенка нужно приучить к месту. Там же его следует кормить, покрывая подстилку клеенкой. Как приучить к месту? Это несложно.

Щенка кладут на место, придерживают, ласкают поглаживают его, одновременно ласково произнося: «Место, место». Как только отпущенный щенок отойдет в сторону, его переносят на место и повторяют указанную процедуру. Упражнение это повторяют по нескольку раз в день, пока щенок некоторое время не удержится после команды на месте. Вскоре, как только он захочет спать (в этом возрасте щенки очень много спят), он будет самостоятельно отправляться на отведенное ему место, а если ляжет в другом, то перенесите его с командой «место». Так у щенка, а в дальнейшем у взрослой собаки появляется свой «угол», менять который не рекомендуется.

В этот же период щенка начинают приучать к кличке и подзыву. Делается это почти одновременно. Выберите щенку кличку и впишите ее в родословную (там оставлено место).

Помните, что кличка — это не команда, а лишь сигнал, привлекающий внимание собаки. Например, щенок лежит на своем месте. Вы говорите: «Верный!» Подняв голову, щенок взглянул на вас. Этот взгляд равнозначен вопросу: «Что?» Вот тогда дается уже известная собаке команда: «Ко мне!» — и она должна подойти к вам.

Команда должна быть неизменяемой и ее нельзя заменить другими словами, равными по смыслу для человека. Например,

команду «ко мне!» нельзя заменять словами «иди сюда», вместо команды «сидеть» — говорить «сядь», «садись» и т. д. К команде нельзя добавлять лишние слова, они только путают щенка и затрудняют образование условного рефлекса.

Так, например, очень часто вместо четкой и короткой команды «место», говорят: «Иди на место, кому я сказал, непослушная собака». Этого делать нельзя.

Естественно, что слово-команда теряется в этом потоке непонятных для собаки слов и не выполняется. Вы спросите: а как быть, если щенок не послушает меня. Об этом позднее, пока от нашего малыша, насчитывающего всего 1—2 месяца от рождения, нельзя требовать четкого и беспрекословного послушания. Попробуем приучить щенка к его кличке. Перед кормлением, взяв в руки мисочку с кормом, привлеките внимание щенка и, назвав его кличку, поставьте кормушку на пол. Сделайте это несколько раз и после этого дайте ему поесть.

В течение дня несколько раз окликайте его и давайте маленький кусочек лакомства — мяса, хлеба. Пройдет один-два дня, и ваш питомец будет знать свою кличку.

В этом возрасте щенку нужно знать еще одну команду: «Ко мне!»,— по которой он должен подбегать к вам из разных положений — если он находится на месте, играет, отбежит в сторону или в другую комнату.

Подошедшего щенка обязательно поласкайте, почешите его за ушками, погладьте по спинке, приговаривая «хорошо», «хорошо», и дайте маленькие кусочки лакомства или корма, если это совпадает по времени с кормлением. Помните с самого начала: подход по команде всегда сочетается с лаской и лакомством. Не только наказание, но иногда и грозный окрик надолго, если не навсегда, «портит» подход щенка, делает его робким, боязливым, недоверчивым. Наоборот, правильное сочетание команды с умелым поощрением делает подход доверчивым, радостным, быстрым.

На этом заканчивается дрессировка щенка в 1—2-месячном возрасте. Теперь поговорим о самом важном вопросе этого периода — кормлении. Правильное кормление особенно важно для хорошего развития щенка. Пища в этом периоде должна быть питательной, легко усвояемой и малообъемной.

Суточный рацион делится на 6 равных частей (шестиразовое кормление). Кормежки планируются таким образом, чтобы был ночной перерыв не более 7—8 часов. Первое кормление следует начинать в зависимости от вашего распорядка дня — примерно в 8—9 часов утра, а последнюю кормежку — в 21—22 часа. Время от первого до последнего кормления разделите на 6 частей. Получающийся интервал между кормлениями будет примерно около трех часов. Примерный объем корма в каждую кормежку должен быть 1—2 стакана. Суточный рацион (в граммах) для щенка собак крупных пород (восточноевропейская овчарка, до-

берман-пинчер, гончая, легавая) в возрасте 1—2 месяцев должен быть примерно таким (граммов):

Молоко	500—1000
Мясо	150—200
Крупа	100—150
Хлеб (серый)	50
Овощи и зелень (морковь, капуста и др.)	50
Соль поваренная	2—4 чайные ложки
Соли кальция	1
Рыбий жир	1—2

Для щенят некрупных пород, таких, как фокстерьеры, таксы и другие, рацион должен быть уменьшен вдвое. Продукты, даваемые щенку, должны быть свежими и полноценными.

Собака — плотоядное животное, и основой ее корма должно быть мясо, которое содержит большое количество животных белков и жиров, особенно необходимых растущему организму.

Не менее 20—25 процентов мяса должно даваться сырым, в виде фарша, скобленки или мелко нарубленным. Остальное варится и кладется в общий корм нарезанным на множество мелких кусочков.

Солонину щенку в этом возрасте давать нельзя. Примерно с полуторамесячного возраста после кормежки щенку полезно давать грызть крупные кости (мелкими он может подавиться), с которыми он обычно долго играет. Трубчатые птичьи кости давать нельзя. При разгрызании они образуют острые осколки, могущие поранить кишечник и желудок и погубить щенка.

Вместо мяса полезно иногда давать щенку творог, сырое яйцо (не более одного в день).

Молоко можно заменять простоквашей, кефиром, обратом. Дается молоко отдельно или заливается в приготовленный корм. Крупа богата углеводами, витаминами и хорошо усваивается организмом щенка. Для щенка этого возраста наиболее полезна и легко усваивается сваренная на мясном бульоне полугустая каша из давленой или рушеной овсянки (типа «Геркулес»), овсяных и кукурузных хлопьев, из манной крупы, риса, пшена. Нерушеная (цельная) овсяная и перловая крупы, горох, бобы, чечевица, фасоль для кормления щенка непригодны.

В овощах много витаминов, минеральных солей и углеводов. Щенку в этом возрасте дается протертая или пропущенная через мясорубку морковь, свекла, капуста. В зимнее время, когда нет свежих овощей, обязательно надо давать поливитамины. Сладости — конфеты, сахар, кондитерские изделия — давать щенкам можно, но в ограниченном количестве, в виде лакомства при дрессировке. Хорошим добавлением к корму будут являться остатки обеда (без острых приправ). Они делают пищу вкуснее и разнообразнее.

Не съеденный щенком корм сразу же убирается и дается только в положенное время, в следующую кормежку. Этим щенок приучается к регулярному питанию.

Не давайте щенку горячего или слишком холодного корма. Обычно он должен быть чуть теплым.

Свежая и чистая вода всегда должна быть налита в миску вашего щенка. В качестве минеральной подкормки щенку дают 1—1,5 г глицерофосфата кальция или фосфорнокислый кальций, который подсыпается небольшими порциями в корм. Для предупреждения рахита щенку дается витаминизированный рыбий жир.

Как уже указывалось, кормление должно регулироваться аппетитом щенка. Щенок должен доедать весь корм, вылизывая дно кормушки.

Уже с полутора месяцев и даже раньше щенка нужно выносить на улицу. Это будет служить хорошим моционом и закалкой.

Прогулки регулируются в зависимости от времени года и реакций щенка, от его породы (короткошерстные быстрее зябнут). Хорошо выносить щенка на улицу сразу же после кормления: он будет в дальнейшем приучаться к чистоте в квартире. У щенка в первые два месяца его жизни прорезываются молочные зубы, и, естественно, он старается пользоваться ими, особенно если он остается один и скучает.

Для того чтобы удовлетворить это естественное желание, мы уже рекомендовали давать крупные кости. В то же время нужно выделить ему и другие «игрушки», которые удобны для жевания. Например, резиновая спринцовка с отрезанным острым концом (он может его отгрызть и проглотить), кусок плотной резины и другие. Ни в коем случае в виде игрушек нельзя использовать различные бытовые вещи (старые туфли, галоши, перчатки). Не умея отличать старые вещи от новых, щенок испортит и те и другие.

Щенка следует постепенно приучать к чистке и мытью его шерсти. У длинношерстных щенков надо осторожно разбирать спутанные волосы, расчесывая их гребнем. Чистить щенка можно щеткой по шерсти и против нее, вычесывая перхоть и пыль. Хорошо приучить вашего питомца к чистке его шерсти пылесосом, только делать это нужно осторожно, не запугивая его, приучив сначала к виду и звуку пылесоса, а затем постепенно и к прикосновению его к шерсти.

Мыть щенка в этом возрасте рекомендуется 1—2 раза в месяц, подмывая его в отдельных случаях теплой водой с мылом. Ни в коем случае нельзя натирать щенка мылом, которое будет трудно удалить из густой шерсти. Это может привести к расчесам и экземе. Лучше сделать отдельно мыльную пену. Намылить ею смоченную шерсть щенка и тщательно смыть в нескольких водах. Вымытого щенка вытереть досуха и уложить на место.

Мытье лучше всего проводить вечером, с тем чтобы за ночь щенок полностью высох.

Прошло три месяца с тех пор, как щенок попал в ваш дом. Он повзрослел и изменился. В двухмесячном возрасте его молочные зубы поредели. Это произошло оттого, что выросли челюсти. Позднее, в 3—3,5 месяца, молочные зубы выпадают и заменяются постоянными.

У собак светлой окраски в щенячьем возрасте часто бывает серая, розоватая или пятнистая мочка носа. Когда щенку исполнится 4 месяца, она почернеет. На спине и боках появится остевой волос, пробивающийся через мягкую, пуховую шерстку. Остевые волосы хорошо видны, если посмотреть на щенка при боковом освещении. Мутные зеленоватые глаза станут темными и выразительными.

Малыши в основном едят и спят. В возрасте двух месяцев у них появляется рефлекс «Что такое?». Так назвал этот рефлекс академик И. П. Павлов. Щенок становится любопытным, он обнюхивает, лижет и пробует на зуб все незнакомые предметы. У щенка растут зубы, и ему необходимы специальные игрушки.

В возрасте трех месяцев у щенка появляется еще одна новая черточка — осторожность. Ваш питомец пугается многих незнакомых предметов: развешенного белья, автомашин, голубей и т. д. Он убегает и прячется в укромные места. В дальнейшем из такого пугливого существа может вырасти трусливый пес, который, завидев незнакомый предмет, будет убегать, а при встрече с чужим человеком — визжать и ложиться на спину. Чтобы этого не случилось, необходимо с первых же дней, когда щенок становится активным и любопытным, постепенно приучать его не бояться.

Со своим домом щенок познакомится самостоятельно, а хозяин должен помочь ему освоиться на улице. Сначала выводить во двор, потом в тихий переулок, и только когда щенок привыкнет к автомашинам и прохожим, с ним можно идти на людную улицу. Но предварительно его надо приучить к поводку. Ошейник должен быть мягким и легким, не стесняющим ни движений, ни дыхания. Надевать ошейник нужно во время игры, тогда щенок не обратит на него внимания. Постепенно, через два-три дня, щенок привыкнет к ошейнику, и тогда его можно будет заменить на легкий же, но кожаный, пригодный для прогулок. Дома ошейник лучше снимать, чтобы не вытиралась шерсть на шее.

Поводок из кожи или тесьмы не должен превышать в длину полутора метров. С одной стороны делается петля для руки, с другой — прикрепляется «карабин» — застежка. Металлической цепочкой пользоваться не следует: она тяжелая, а при резком рывке щенка ею можно поранить руку.

Во время прогулки старайтесь не тащить щенка на поводке, а увлекайте его вперед своим движением, пусть первое время вас ведет щенок, идите за ним. Следите за тем, чтобы не было резких рывков поводка. Не мешайте щенку знакомиться с новыми пред-

метами, обнюхивать их. Если щенок испугается чего-нибудь, он подожмет хвост и прижмется к вашим ногам, будет делать попытки повернуть назад от странного предмета. В этом случае поговорите с щенком ровным, спокойным голосом, успокойте его.

Гулять щенок должен в любую погоду, это необходимо ему. Самое лучшее, если поблизости есть огороженная площадка, где щенята могут играть друг с другом.

Активность щенка возрастает с каждым днем, и наступает момент, когда порывы его нужно начинать сдерживать и направлять его поведение по желаемому руслу.

Одной лаской, к сожалению, нельзя воспитать дисциплинированную собаку, но некоторые любители часто забывают об этом и растят избалованных животных, которые в конце концов становятся в тягость своим хозяевам и даже кусают их.

Под строгостью нельзя понимать окрик или тем более избиение собаки. Прежде всего надо приучить щенка сидеть на привязи, вот тут-то пригодится металлическая цепочка, так как однажды перегрызя кожаный ремешок, пес будет это делать постоянно. В первые разы щенка надо привязывать в хорошо знакомой ему обстановке (место прикрепления цепочки должно быть ниже уровня головы собаки, в противном случае щенок может запутаться и даже поранить себе лапу). Как только щенок привязан, дается команда «место», а если ваш воспитанник рвется с привязи, команда повторяется с угрожающей интонацией. Собака должна сидеть на привязи постепенно все более длительное время. Освобождать щенка, если он рвется, ни в коем случае нельзя, необходимо его «переупрямить».

В возрасте 3—3,5 месяца собаку уже нужно приучать к команде «нельзя» (в служебном собаководстве в этом случае употребляется команда «Фу!»). Когда щенок начинает делать что-либо недозволенное, например, подбирает что-нибудь с земли, дается команда «Нельзя». Произносится она резко и громко, с угрожающей интонацией. Иногда щенок подчиняется тут же. В этом случае подзовите его к себе, приласкайте. Если щенок продолжает безобразничать, то повторите команду с еще более угрожающей интонацией, а если и это не поможет, то можно слегка дернуть за поводок или шлепнуть его ремешком по бедрам. Когда щенок подчинится, его обязательно надо приласкать, повторяя: «Хорошо», «Хорошо».

Команды «Нельзя» и «Хорошо» в сочетании с лакомством быстро позволяют достигнуть желаемого.

Не разрешайте посторонним играть с вашим щенком или кормить его. Самое лучшее, если ваши знакомые не будут обращать на щенка внимания.

Чтобы приучить собаку к команде «Сидеть», нужно взять за поводок (ближе к ошейнику) и, нажав на круп левой рукой, строго сказать: «Сидеть!» После того как щенок по команде сел, дрессировщик внимательно наблюдает за поведением собаки и пресекает командой, рывком поводка или нажатием на круп вся-

кую попытку изменить положение. Выдержку в этом положении доводят до двух-трех минут, после чего собаку оглаживают и дают лакомство. Постепенно упражнение усложняют: дав команду «Сидеть», дрессировщик осторожно, без резких движений, не поворачиваясь к собаке спиной и не отпуская поводка, отходит от щенка на один-два шага, затем увеличивает это расстояние на длину поводка с вытянутой рукой на 1,5—2 метра. Постепенно расстояние, на которое отходит дрессировщик, увеличивается, а упражнение осложняется еще тем, что вы отходите, повернувшись спиной к собаке, и изменяете направление отхода. Все это нужно проделывать очень осторожно, внимательно наблюдая за собакой. Помните, что нужно укрепить у молодой собаки тормозные процессы, воспитать выдержку, а расстояние, как говорят, придет само. Естественно, что при удалении хозяина собака будет стремиться идти вслед, а следовательно, изменить позу и срываться. Мягкий поводок сдержать собаку не может, вот тут полезен будет жесткий поводок — удочка. Отходя от собаки, удочкой можно сдерживать собаку на месте. При остановке, как только она попытается встать и идти вперед, дается резкая команда «Сидеть», и вытянутая вперед удочка сдержит ее на месте.

ДОМАШНЯЯ КОШКА[1]

Домашняя кошка по зоологической классификации принадлежит к отряду хищных, семейству кошачьих, в котором объединены самые совершенные в природе хищники, ловкие, способные подстерегать добычу, делать гигантские прыжки. Все кошки имеют красивое и гибкое сложение и мягкие, изящные, бесшумные движения.

Домашняя кошка — мирная, ласковая, грациозная, но она, как и ее дикие сородичи, снабжена сильными орудиями защиты и нападения.

Кошка одинаково хорошо видит днем и ночью. Обладает тончайшим слухом. Длинные, жесткие осязательные волосы на морде —«брови» и «усы»— способствуют хорошо развитому осязанию. Обоняние развито относительно слабо. Зубы, особенно клыки, конусообразной формы, острее, чем у собак. Лапы с острыми втягивающимися когтями приспособлены для схватывания и удержания добычи. У кошки координация движений исключительная. Падая даже с небольшой высоты, она всегда успевает встать на ноги.

Семейство кошачьих распространено по всему свету. Их нет только на Крайнем Севере и в Австралии.

В семье человека кошка появилась позднее всех остальных домашних животных, в то время когда он уже жил оседло, занимался земледелием и имел запасы зерна, которые нужно было охранять от грызунов.

---

[1] Мазовер А. Домашняя кошка. «Наука и жизнь», 1969, № 5.

Приручили кошку в Древнем Египте. Изображение кошки с ошейником имеется на египетском памятнике пятой династии фараонов за 4 тысячи лет до нашей эры. Предком домашней кошки считается дикая нубийская кошка, распространенная в Африке, сходная с хорошо сохранившимися египетскими изображениями.

В Древнем Египте домашнюю кошку использовали для борьбы с грызунами, а также скрещивали ее с болотной рысью. Метисов использовали на охоте, где они находили, ловили и приносили раненых или убитых птиц. (Сохранились мумии и изображения этих кошек.)

В Египте кошки считались священными животными, «добрым гением жилища» и были посвящены богине Баст, изображающейся с кошачьей головой. Она считалась богиней луны, деторождения и плодородия. Кошек в те времена охраняли строгие законы. При пожаре египтянин был обязан сначала вынести кошку, а лишь после этого приступить к тушению огня. Смерть кошки сопровождалась трауром, в знак которого обрезались волосы на голове. Погибших кошек мумифицировали и хоронили на специальных кладбищах возле храмов. Каждый, кто убил кошку намеренно или случайно, подвергался смертной казни.

При археологических раскопках в Европе ни разу не удавалось обнаружить скелетов кошек. Не было их и в древних римских колониях. Отсутствовали кошки в Геркулануме и в Помпее. (В домах Древнего Рима в качестве истребителей грызунов держали ласок и ужей.) Лишь в четвертом веке нашего летоисчисления на греческой вазе впервые появляется изображение женщин, играющих с кошкой.

Кошку не знали в древности и в азиатских странах, она — единственное из домашних животных, не упоминающееся в библии и в древних индийских Ведах.

В Китае ее первое описание было сделано только в VI веке. В нем говорилось лишь, что она очень похожа на тигра, только значительно меньших размеров, живет в доме, ест мясо и молоко и ловит мышей.

Появились кошки в Европе примерно в X веке. В это время они были очень редки и дороги. Об этом можно судить по английским законам, относящимся к этому периоду, грозившим суровой карой за кражу или убийство кошки.

Быстрому распространению кошек способствовали повторяющиеся несколько раз в Европе нашествия крыс, наносившие колоссальный вред и убытки населению.

Ночной образ жизни кошек и связанное с этим исчезновение их в это время из дома, бесшумное хождение по крышам в темноте вызвали в Европе мистическое представление об этом новом, еще мало известном в то время животном.

С развитием католицизма и инквизиции в тот век суеверий кошку стали считать «исчадием ада», спутницей колдунов, ведьм и другой нечистой силы. Ее судят на процессах ведьм, в

Иванов день сжигают на кострах, на второй неделе поста сбрасывают с высоких башен и т. д.

В России кошка всегда считалась признаком домашнего уюта и благополучия. Ряд народных примет и пословиц характеризует отношение к кошкам простых людей, любивших ее и нуждавшихся в помощи этого нетребовательного и ласкового животного. «Хозяйка в доме» противопоставляется собаке — «хозяйке двора», «без кошки не дом, без собаки не двор», «псу должна быть конура, коту печурка», кошка «намывается и убирается» к приходу дорогих гостей, к радости в доме. При въезде в дом эта «хозяйка» должна первой переступить порог нового жилища, иначе не будет в нем уюта и счастья.

Только мрачные черные кошки вызывали страх в России, Испании, Бельгии и ряде других стран. Их считали оборотнями, пособниками бабы-яги, ведьм, избегали их, боялись несчастья, если черная кошка перебежит дорогу. В то же время в Англии, Шотландии и многих других странах, наоборот, именно этих кошек считали приносящими счастье, а белых — предвестниками всяческих бед и несчастий.

Моряки, бороздящие все океаны и вбиравшие в себя суеверия и приметы всех стран, считали, что наличие на корабле кошки (особенно черной, без единого белого волоска) приносит удачное плавание. Рыбаки Англии считают, что не страшны бури на море тем, у кого в семье имеется черная кошка.

Кошек чаще других животных держат в доме. Это в основном объясняется тем, что в отличие от других домашних зверей кошки не имеют какого-либо запаха.

Кошки не любят воды, тщательно обходят все лужи, брезгливо стряхивают намоченную лапку, но могут хорошо плавать, и известны случаи, когда они преодолевали большие водные преграды: реки, озера.

Несмотря на природную чистоплотность кошек, особенно длинношерстных, нужно ежедневно расчесывать, иначе шерсть сваливается и сбивается в комки. Когда после продолжительного бродяжничества кошка возвращается домой, ее нужно вымыть в теплой воде с мылом. При этом следует учесть, что мыло ни в коем случае нельзя втирать в шерсть. Мыльную пену следует развести отдельно и тщательно смыть потом все остатки. Мыло, оставшееся в шерсти, вызывает расчесы и кожные заболевания. В тех же случаях, когда кошка вылизывает шерсть, могут возникнуть желудочные заболевания.

Кошку легко приучить к порядку и чистоплотности в квартире. Для этого стоит поставить в укромном месте небольшой ящичек с песком, а еще лучше эмалированную ванночку, применяемую в фотографии, в которую стелют порванную кусками газету.

Котенка, который «ищет место», нужно быстро взять и посадить на ванночку или ящик с песком. Повторите это два-три раза, и котенок сам уже будет находить отведенное ему место и перестанет пачкать пол.

Психологические качества и особенности поведения кошек обычно определяются неправильно. Кошку считают фальшивой, льстивой, привыкающей не к людям, а к дому, в котором она живет. Считают, что она неспособна заучить простейшие упражнения, обычно противопоставляя при этом ей собаку, которая великолепно поддается дрессировке. Сравнение это всегда идет, конечно, не в пользу кошки, и напрасно. Сравнивать и противопоставлять этих животных друг другу совершенно неверно. Каждое домашнее животное содержится и культивируется человеком для различных целей.

Роль собаки всегда была гораздо шире, поэтому люди вывели много специализированных пород. Собак дрессируют, приучают к работе, которую они, как правило, выполняют в тесном контакте с человеком. Использование же кошек основывается не на дрессировке, образующей новые условные рефлексы и навыки, а на основе свойственных им безусловных рефлексов. Кошка ловила мышей в лесу, то же самое она делает и дома. Большинство людей в настоящее время держат кошек просто из любви к живому и требуют от них только лишь приспособленности к совместному проживанию.

Безусловно, кошки уступают собакам в индивидуальной привязанности к человеку, но все же, будучи хорошо, любовно и правильно воспитанными, очень привыкают и любят своих воспитателей, радуются их приходу, сопровождают их на прогулках, причем легко приучаются ходить на поводке, знают свою кличку, быстро и охотно идут на зов владельцев.

При переезде на новую квартиру или при выездах на дачу такие выращенные с любовью кошки не убегают, а в присутствии своих владельцев быстро осваиваются и чувствуют себя хорошо и на новом месте.

Кошек можно дрессировать, но только гуманным, поощрительным методом. Принуждений, а тем более наказаний они не переносят. В Уголке имени В. Л. Дурова кошки выступают на сцене с разными номерами, многие из них успешно снимаются в кино.

Несмотря на сильно выраженные у них инстинкты хищника, проявляющиеся в ловле мышей, охоте на птичек, кошки очень миролюбивы и прекрасно уживаются с другими животными. Давно уже устарели пословицы, имеющие иносказательный смысл, что «живут, как кошка с собакой». На самом деле кошки и собаки в доме прекрасно уживаются, дружат и любят друг друга. Не трогают кошки живущих в доме ежей, птиц и других животных. Всем известен, вероятно, знаменитый дуровский «Кошкин дом», в котором кошка мирно живет вместе с крысами.

Зная об очень развитом материнском инстинкте кошек, их давно и широко используют в звероводческих хозяйствах для выкармливания и выращивания соболят и лисят. В зоопарках они выкармливают даже крупных хищников в тех случаях, когда они по какой-либо причине отделены от матерей.

Растут и формируются кошки быстро. Половая зрелость наступает у них к 7—8 месяцам, а физическое развитие заканчивается в возрасте 1,5 года. Обычно у кошек в течение года бывает два помета котят. Спариваются они в феврале и начале марта и повторно в июле — августе, с небольшими отклонениями в ту или иную сторону. «Мартовские коты», устраивающие концерты на крышах и во дворах, общеизвестны. В период половой охоты у кошки наблюдается повышенная возбудимость и нервозность, день и ночь она ходит по квартире, громко и призывно мяукает, выгибая спину, и убегает из дому при первой же возможности. Коты в это время также стремятся убежать из дому, пропадая неделями, и если возвращаются, то изголодавшиеся, худые, часто израненные в драках с соперниками. В том случае, если кота не выпускают, то он оставляет в различных местах квартиры капельки мочи, обладающей резким и неприятным запахом. Наказывать его в данном случае бесполезно, так как это делается рефлекторно.

Иногда хозяева прибегают к оперативному вмешательству — кастрации. Но лучше не делать этого, а просто держать кота дома, не выпуская на улицу.

Беременность у кошек длится 55—60 дней. Как правило, рождается 3—5 котят. Новорожденные совершенно беспомощны, с нераскрывшимися глазами и ушными проходами. Открываются глаза и раскрываются ушки у них на 9—12-й день после рождения.

Кормит молоком кошка котят 30—40 дней. Обычно уже месячных котят можно отнимать у матери и передавать новым владельцам.

Примерно с двадцатого дня котятам материнского молока бывает недостаточно, и их нужно понемногу подкармливать подогретым сырым коровьим молоком. Так как кошачье молоко содержит гораздо больше белков и жиров, чем коровье, на литр коровьего молока надо добавлять одно яйцо.

Через 4—5 дней молоко можно заменить жидкими молочными кашами, а еще через 2—3 дня — кашами, сваренными на мясном бульоне. Обычно котята быстро приучаются есть из блюдца, для этого достаточно нагнуть их головки и слегка смочить молоком мордочки.

К месячному возрасту котятам требуется уже концентрированный, питательный корм: немного (3—5 граммов) сырого мясного фарша.

Кошка тоже «ощущает» потребность своих детенышей в питательном корме и приносит им кусочки мяса или рыбы из своей порции.

Сначала мяса нужно давать немного, не более чем половину чайной ложки фарша в день, причем эта норма делится на 2—3 кормежки. В первые дни подкормки нужно внимательно следить за состоянием желудка котят и в случае поносов временно прекратить подкармливание.

К моменту раздачи котят они должны быть уже приучены к разнообразному корму. В это время (когда котятам исполнится $1^1/_2$—2 месяца) кошка-мать часто приносит им пойманную мышь или птичку.

В городах владельцы кошек в большинстве случаев не выпускают их вообще на улицу. В отличие от собаки кошка не требует большого моциона, прекрасно обходится без него, проводя всю свою жизнь (а ее век длится до 15 лет) в стенах своего дома.

Конечно, лучше всего, если хозяин или хозяйка время от времени будет выводить свою кошку на улицу на поводке или без него. Одну кошку выпускать не стоит, так как по ветеринарным правилам, определяющим содержание животных в населенных пунктах, кошки, находящиеся на свободе во дворах, на чердаках, лестничных клетках и в других общих местах, считаются беспризорными, то есть подлежащими вылову и уничтожению. Правила эти очень суровы, но обоснованы: беспризорные кошки являются разносчиками ряда заболеваний, в том числе опасных не только для животных, но и для человека.

Если у животного появились признаки заболевания: вялость, отказ от корма, поносы, расчесы, облысевшие, бесшерстные места,— нужно обращаться к ветеринарному врачу.

Излюбленная пища взрослой кошки — мясо и рыба, но с молодого возраста ее рекомендуется приучать к разнообразной пище: к супам, жидким кашам, к зелени.

Суточная норма для взрослого животного —100—150 граммов (в зависимости от величины) мяса или рыбы.

Очень полезны и охотно съедаются кошками молочные продукты, которые можно скармливать вместе с хлебом или кашей. Овощи дают пропущенные через мясорубку, лучше всего смешивая с мясом, так как отдельно кошка вряд ли будет их поедать. Кормят взрослых кошек 2 раза в сутки.

* * *

Тема о культуре быта обширна, в одной книге невозможно осветить все ее проблемы. В нашем издании мы постарались затронуть те основные вопросы, с которыми неизбежно сталкиваются в быту жители сельской местности.

Надеемся, что книга заинтересует не только хозяек, но ее с пользой для себя прочтут и мужчины. Ведь они также должны вносить свой вклад в организацию домашнего быта, воспитание детей. Хотим еще раз подчеркнуть, что только правильно организованный быт дает возможность всем членам семьи более производительно, разумно и интересно использовать свободное время.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Е. и М. Никольские. Книга о культуре быта. М., Профиздат, 1963.
2. Книга для каждого дня и каждого дома. София, «Техника», 1971.
3. Б. Киселевская, Г. Сарновская. Лексикон домашнего хозяйства. Варшава, 1964.
4. В. Коваленко. Кройка и шитье дома. М., «Советская Россия», 1960.
5. А. Д. Жилкина, В. Ф. Жилкин. «Рукоделие». М., «Учпедгиз», 1955.
6. Журналы «Наука и жизнь», «Здоровье», «Работница».
7. Вяжите на спицах. Киев, «Реклама», 1974, 1976, 1977.

СОДЕРЖАНИЕ

Коллектив авторов

ТВОЙ ДОМ, ТВОЙ БЫТ

Составители:
С. А. Крылов, Н. П. Дьяченко, Р. Н. Сафаргалиева

Редактор
Л. В. Шабыкина
Ответственная за выпуск
Р. М. Черненко
Художественный редактор
Б. Жапаров
Технический редактор
Ф. К. Шабанова
Корректор
Г. Бурмистрова
Художник
К. Феодориди

ИБ № 131

Сдано в набор 23.12.77. Подписано к печати 12.03.79. УГ03086. Формат 60×90 1/16. Печать высокая. Гарнитура школьная. Объем в усл. п. л. 22,0. Уч.-изд. л. 25,0. Цена 2 руб. 10 к. Тираж 100 000 экз. Бумага тип. № 2.

Издательство «Кайнар» Государственного комитета Казахской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, г. Алма-Ата, ул. Советская, 50.

Заказ № 2695. Полиграфкомбинат производственного объединения полиграфических предприятий «Кітап» Государственного комитета Казахской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 480002, г. Алма-Ата, ул. Пастера, 39.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Республиканское издательство «Кайнар» готовит для вас новые книги из серии «Сельхозкультурам — высокую агротехнику!»

Кандидат сельскохозяйственных наук А. С. Лахин — автор книги «Чеснок». Она написана в связи с решением МСХ СССР о необходимости резкого увеличения производства чеснока. В книге обобщен опыт выращивания чеснока в передовых хозяйствах республики, дана биология этой культуры, семеноводство. Рассмотрены передовые приемы возделывания чеснока в других республиках нашей страны. Есть рекомендации для огородников-любителей.

Для овощеводов, бригадиров, а также для широкого круга читателей «Кайнар» готовит книгу «Капуста». Авторы ее — кандидаты сельскохозяйственных наук Н. В. Курганская и М. Е. Манянков изложили передовой опыт по выращиванию высоких урожаев ранней, ультраранней и поздней капусты. В особом разделе даны агротехника и семеноводство краснокочанной, листовой, китайской капусты. Имеются здесь рекомендации для овощеводов-любителей.

В книгах есть рецепты блюд, которые можно приготовить из капусты и чеснока.

Обе эти полезные книги вы сможете купить в любом сельском магазине Казпотребсоюза. Поможет вам и магазин «Книга — почтой», в котором можно сделать заказ по адресу: г. Алма-Ата, 480015, ул. Жарокова, 154а. **Спешите приобрести эти книги, они помогут вам в вашей работе.**

2 р. 10 коп.


ТВОЙ ДОМ • ТВОЙ БЫТ